Querido amigo:

Bienvenido a este Nuevo Tema 2.Queremos recordarte algo muy importante:

Si quieres realizar un buen trabajo, has de tomar muy en serio:

1. *Trabajar estas Fichas **DÍA A DÍA**, para que vayan "impregnando" tu vivir diario de una nueva mirada, de una nueva sensibilidad, de una nueva disciplina y forma de organizarte. No se trata de "rellenar Fichas" sino de **VIVIRLAS DÍA A DÍA**, de **LLEVARLAS A LA VIDA DÍA A DÍA**. Por ello, es tan importante el **ritmo de trabajo de 45 minutos al día durante 6 días a la semana**. El lograr entrar en una **Autodisciplina** desde la que poder ser dueño de tu **voluntad** para realizar esta **Planificación** y este **Ritmo**, será ya el primer fruto del Itinerario de la Esperanza. **Sin este ritmo y esta autodisciplina, no será posible construir.***

   *A este ritmo podrás lograr trabajar **UNA FICHA CADA UNA o DOS SEMANAS**, y por tanto, podrás realizar **el Itinerario de la Esperanza completo más o menos en 3 años (quizá algunas personas, por su historia y situación personal, necesiten algo más de tiempo). Si te decides a vivir estos tres años a fondo, dando lo mejor de ti mismo y trabajando de la mano del Orientador/a cada uno de los puntos de cada Ficha, descubrirás que irás siendo cada día en mayor medida una nueva persona, con un nuevo pensar, un nuevo sentir y un nuevo actuar.***

2. *Trabajar **TODOS LOS PUNTOS de la Ficha**, es decir, los 11 puntos que ésta tiene (excepto el número 11, si no eres creyente). Si dejas alguno sin trabajar, estarás realizando de forma INCOMPLETA e INCORRECTA la Ficha y por lo tanto, los frutos no serán los esperados. No quieras "correr": da lo mejor de ti mismo en cada uno de los puntos.*

3. *Colocar en tu **Cuaderno** la **Ficha completa**, para que los compañeros y el Orientador/a puedan leerla de forma completa y compartir contigo su aportación.*

4. *Trabajar, en la medida de lo posible, la sección de **Recursos a profundizar**, en la que podrás encontrar un material excelente para ahondar en el tema. Te recomendamos que, al menos, leas un artículo o un capítulo recomendado en cada una de las Fichas. Cuanto más profundices más horizontes nuevos se te abrirán. Intenta luchar contra la "ley del mínimo esfuerzo" y da lo mejor de ti: Recuerda: En función de lo que te "des", así será tu "cosecha". Está en tus manos lo que quieras recoger.*

Si llevas adelante estos tres sencillos consejos, te aseguramos que realizarás un muy buen Itinerario de la Esperanza.

Recuerda el compromiso que has tomado para contigo mismo y para tus compañeros, para quienes tu testimonio será fundamental en su camino.

Contamos contigo. Tus Fichas bien trabajadas serán Esperanza para muchos. Ánimo pues y ¡adelante¡

Grupo Juan Pablo II

es_posible_la_esperanza@hotmail.com

Tema 2:

La Dimensión Afectiva

Visión Global

Ficha 2.1. Visión Global de la Afectividad

1. El Amor es una experiencia universal. La relación entre persona y amor
2. Definición de Afectividad. Tipos de estados afectivos. Diferencias entre la vida afectiva animal y la afectividad humana
3. El mundo afectivo en la infancia y en la adolescencia
4. Dimensiones de la persona humana y su relación con la afectividad
5. La base biológica de las emociones
6. Recursos educativos de la afectividad
7. La afectividad y la AMS

Ficha 2.2. Aproximación al concepto de dolor emocional

1. ¿Qué es el dolor emocional?
2. Percepción del cuerpo.
3. Nuestro ser en relación a los demás.
4. Alienación con el cuerpo como resultado de carencias afectivas.
5. Quien no se ama a sí mismo no puede amar a los demás.

Ficha 2.3. La errónea configuración del comportamiento afectivo

1. El mundo reducido a sentimiento
2. "Yo soy lo que yo siento"
3. La reducción de la persona a sólo sentimientos
4. El emotivismo inmaduro del enamoramiento.
5. La afectividad y la AMS.

Ficha 2.4. El sentimiento de inferioridad

1. El sentimiento de inferioridad.
2. El "crítico patológico"
3. El autoconocimiento.
4. La autoaceptación.
5. La autoestima.
6. El subestimarse o sobreestimarse.
7. El sentimiento de inferioridad como una de las causas fundamentales de la AMS.
8. Proyectarse y crecer hasta llegar a ser la mejor persona posible.

→ **Documento de Apoyo: Sanar la Autoestima.**

Ficha 2.5. De la soledad a la autocompasión

1. La soledad neurótica
2. La soledad acompañante
3. Cómo se construye el sentimiento de soledad.
4. El desdoblamiento agridulce del sentimiento de soledad
5. Gozarse en la incomprensión y la vivencia de originalidad
6. Nostalgia de la compañía y origen del sentimiento de autocompasión

Ficha 2.6. El sentimiento de autocompasión

1. ¿Qué es la autocompasión?
2. ¿Por qué nos autocompadecemos?
3. ¿Cómo se desarrolla el papel de víctima?
4. Autocompasión y AMS

Ficha 2.7. El sentimiento de dependencia

1. Definición y tipos de dependencia.
2. La esclavitud de los sentimientos
3. La magnificación del hecho de ser querido
4. La negación del querer
5. La afirmación en la pertenencia a un grupo de referencia
6. *"Yo valgo lo que los demás me quieran*"
7. La dependencia y la AMS
8. ¿Cómo afrontar esta situación?

Ficha 2.8. La inestabilidad afectiva

1. La estabilidad afectiva.
2. Cuando no se está seguro de nada
3. Permanencia y cambio de los sentimientos
4. No todo cambio afectivo es espontáneo
5. El querer y el sentir
6. Autocontrol y autorregulación de los sentimientos
7. La inestabilidad afectiva y la AMS
8. ¿Qué hacer al respecto?

Ficha 2.9. El sentimiento del ridículo y la configuración de la identidad personal

1. El significado de las atribuciones.
2. Percepción personal y social: la mediación de las atribuciones
3. Consecuencias personales del sentimiento del ridículo.
4. Consecuencias sociales de la conducta ridícula
5. Las atribuciones y el desarrollo de la AMS
6. ¿Cómo afrontar este tema?

Ficha 2.10. La anticipación negativa de lo peor

1. Distinguiendo entre miedo y ansiedad.
2. Componentes de la ansiedad.
3. Ansiedad anticipatoria.
4. La tendencia a la negatividad.
5. ¿Qué hacer al respecto?

Ficha 2.11. La herida puede ser fuente de sanación y de vida.

1. La búsqueda de la felicidad.
2. La relación entre la herida y el perdón.
3. Los primeros pasos hacia el perdón.
4. La Virtud de la Fortaleza.
5. La Virtud de la Fortaleza y la AMS.
6. Descubrir y acoger el Amor que sana y recrea.

Ficha 2.12. Test de Autoevaluación

Tema 2
La dimensión afectiva

Ficha 2.1
Visión global de la Afectividad

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

Hemos comprendido a lo largo del trabajo personal de las fichas realizadas que las carencias y alteraciones en el mundo afectivo de la persona humana pueden desencadenar, junto con otros factores, la AMS. La afectividad es una dimensión de particular importancia en la configuración y expresión de la identidad sexual. Ser amado es el primer paso para que la persona pueda reconocer su propia identidad y valorar la identidad del otro sexo. Conocer el papel de la afectividad en las distintas dimensiones de la persona humana ayuda a prevenir y a restaurar las heridas emocionales, mejorando la capacidad de relación con uno mismo y con los demás.

Objetivos:

1. Comprender que la persona humana crece y se desarrolla en plenitud siendo amada y amando desde su concepción[1] hasta su muerte natural.
2. Aprender a integrar la afectividad en las diferentes dimensiones de la persona humana.
3. Comprender la importancia de restaurar las carencias afectivas a través de la educación de los afectos.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **El Amor es una experiencia universal. La relación entre persona y amor**
2. **Definición de Afectividad. Tipos de estados afectivos. Diferencias entre la vida afectiva animal y la afectividad humana**
3. **El mundo afectivo en la infancia y en la adolescencia**
4. **Dimensiones de la persona humana y su relación con la afectividad**
5. **La base biológica de las emociones**
6. **Recursos educativos de la afectividad**
7. **La afectividad y la AMS**

1. El Amor es una experiencia universal. La relación entre persona y amor.

"La experiencia del amor, en particular la experiencia como modelo del amor entre hombre y mujer se presenta como un camino universal para comprender lo que es propiamente humano. Ningún hombre, por encima de toda raza, cultura, etnia, religión, edad o proveniencia geográfica es extraño a la experiencia del amor: Ésta afecta a todos y es propia de todo hombre y de toda época"[2].

De esta manera, la experiencia universal del amor nos lleva a superar toda división entre personas. El amor tiene la capacidad de revelar la verdad fundamental sobre la naturaleza humana:

---

[1] **Concepción**: Momento de la fecundación del óvulo por el espermatozoide en las trompas de Falopio de la mujer. En este momento surge la persona.
[2] Melina, L. *Por una cultura de la Familia. El lenguaje del Amor*. Pág. 76.Ed. Edicep.2009.

LA RELACIÓN ENTRE PERSONA Y AMOR

Cada persona humana es un ser único, original e irrepetible, pues cuando muere algún varón o mujer no hay ninguna otra persona humana que pueda volver a ocupar su lugar. Cada uno de nosotros necesita para existir ser amado desde su concepción[3] hasta su muerte natural. Por lo tanto, no hay experiencia humana, que no sea al mismo tiempo una experiencia afectiva.

> "*El hombre no puede vivir sin amor. Él permanece para si mismo un ser incomprensible, su vida está privada de sentido si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y lo hace propio, si no participa en él vivamente*"[4].

Por lo tanto, existe una relación íntima entre la persona y el amor que ayuda a comprender el misterio de la persona humana. El amor es la única manera de llegar al corazón del hombre. El amor constituye la única manera de conocer a otro ser humano hasta lo más profundo de su interior. El amor es tan importante que la persona vive para ser amada y poder amar. En ocasiones, somos capaces de hacer cualquier cosa por sentirnos amados. Si la persona humana no percibe que es amada, puede llegar a creer erróneamente que su vida carece de sentido. No todos los amores son verdaderamente humanos. Aprender a distinguirlos es fundamental para el desarrollo armónico de la personalidad.

Sin embargo, a la persona no le basta cualquier amor, necesita un Amor Verdadero que lo reconozca como único y valioso para los demás.

El amor humano es sensible y espiritual al mismo tiempo. No es por tanto una simple efusión de instinto y de sentimiento, sino que es también un acto de voluntad libre dirigido al bien de la persona amada. **El amor es la tendencia que nos lleva a la comunión con el otro y a querer su bien**. El modelo de amor en la naturaleza humana es el amor entre un hombre y una mujer. La diferencia sexual humana representa una invitación rotunda al encuentro y a la comunión constituyendo una vocación. El amor entre un hombre y una mujer unidos en matrimonio tiene además estas características: es total, fiel y exclusivo y fecundo (abierto a la comunión interpersonal y al don de la vida).

Desde este amor entre varón y mujer (amor esponsal) van creciendo los demás tipos de amores: hacia los hijos (filiación), hacia los hermanos (fraternal) y hacia los amigos (amistad).

El amor implica sobre el otro un reconocimiento de la bondad de su existencia. Los primeros que muestran el amor a un hijo son los padres. Los padres al poner un nombre al niño o niña reconocen su singularidad como varón y mujer, y están exclamando: ***Es bueno y hermoso que tú existas***. El amor paterno y materno genera en el hijo el deseo de vivir y le empuja a formar su identidad como varón o mujer, vinculándole a un parentesco (a su familia concreta) y a una determinada generación histórica.

¿Qué sucede cuando los hijos no han experimentado ese amor que implica pertenencia y vinculación? El hijo que no experimenta o percibe, por muchos motivos, que sus padres le desean y quieren va creciendo como un árbol con las raíces al aire. No tiene donde agarrarse para crecer. Pierde la memoria de su origen y queda desorientado en sus metas experimentando profundamente la soledad.

Aquellos chicos y chicas que han desarrollado la AMS, cuyo temperamento es más sensible y débil que otros, intentan compensar su falta de amor entregándose repetidamente a relaciones afectivas personales, que simulan el amor, pero sólo son la búsqueda de una **intimidad ficticia, buscada obsesivamente**. El "otro" no es verdaderamente otro, es el parecido a mí, el espejo de mi propia soledad. **El desarrollo de la AMS nos impide amar**.

La AMS impide que se pueda amar con un amor humano porque contradice los medios y los fines del amor humano, cuyo modelo originario es el amor entre hombre y mujer.

La buena noticia para todos es que es posible aprender a amar, es posible aprender a perdonar, es posible reconciliarse con la historia pasada porque todos los seres humanos, padres, hijos, hermanos, novios, etc., existimos por causa del mismo Amor. La fuente del Amor es la misma para toda la humanidad, es la fuente

---

[3] Instante en el que queda embarazada la mujer de su hijo; desde el punto de vista biológico momento de la fecundación del óvulo de la mujer por el espermatozoide del varón.

[4] Juan Pablo II. *Redemptor Hominis,* nº 10.

de la Misericordia. Además del amor natural de los padres hacia el hijo, todavía hay otro amor más grande, un Amor Primero que nos ha pensado desde toda la eternidad y nos ha regalado la vida como un don, como un regalo.

Fijaos, no somos fruto del azar o de un destino ciego. ¿Por qué existimos? .Podríamos no haber sido concebidos y sin embargo hemos recibido el don de la vida. Nadie ha podido decidir sobre su propia existencia. Nadie nos ha preguntado si queríamos nacer. Porque la vida aparece como un don. Hay padres que quieren tener hijos y no pueden, incluso a costa de cualquier método de fecundación. Sin embargo, tú y yo hemos sido llamados a la existencia y llevamos un nombre. ¿Quién tiene la capacidad de convocar a la existencia? ¿La tienes tú, acaso la tiene alguien muy importante que conozcas?

No te preocupes si no conoces la respuesta por ahora. Ya la descubrirás.

Solamente ten en cuenta que para sanar cualquier herida emocional de la persona y por supuesto la AMS, hay que recorrer en el Itinerario de la Esperanza el camino inverso de la existencia personal, recuperar el momento donde se te negó el deseo de que existieras, o el momento de tu vida donde apareció el sentimiento de no ser amado y rechazado, el momento en el que sentiste que eras diferente a los demás.

Comienza por dejarte amar. Déjate consolar[5]. No te preocupes si lloras. Llorar es uno de los sentimientos privilegiados del ser humano. Los animales no pueden llorar. Empieza a tener misericordia contigo mismo. Deja que alguien pronuncie de nuevo tu nombre como si fuera la primera vez que lo escuchas. Has empezado a sanar tu afectividad.

Para los cristianos, "el cristianismo aporta a esta visión universal una luz que desvela el sentido último: La dimensión universal del amor manifiesta su máxima expresión en el amor a los enemigos que no se funda en un principio psicológico, sino en el **encuentro con un amor originario que nos precede**, que nos ha concedido el don de la vida, el amor del Padre que "*hace salir el sol sobre buenos y malos y hace llover sobre justos e injustos (Mt 5, 44ss)*[6]".

2. Relación entre Amor, Persona, Sexualidad y Afectividad. Definición de Afectividad. Tipos de estados afectivos. Diferencias entre la vida afectiva animal y la afectividad humana.

RELACIÓN ENTRE AMOR, PERSONA, SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD

Hemos visto que la persona se reconoce a sí misma en el amor pero esa experiencia queda inacabada si no culmina en el deseo de devolver ese amor recibido, en la experiencia de poder amar. Para poder recibir amor y poder amar la persona humana necesita de su sexualidad[7], sexualidad que atraviesa a la persona en sus tres dimensiones física, psicológica y espiritual.

Existe una relación inseparable entre amor, persona humana, sexualidad y afectividad. La persona humana comienza a existir por un acto de amor desde su concepción modelizada sexualmente como varón o mujer. La afectividad, como facultad de la sexualidad humana, ayudará de manera insuperable a expresar el lenguaje del amor. La afectividad, por lo tanto también participa de las tres dimensiones de la persona humana.

Este lenguaje se trasmite a través de diferentes estados afectivos que son interpretados por un único yo personal. La identidad de la persona no varía ni siquiera por estar durmiendo, enfermo o inconsciente. Puede cambiar, sin embargo, el estado de consciencia sobre nosotros mismos.

DEFINICIÓN DE AFECTIVIDAD

Por lo tanto, la comunicación de la persona pasa necesariamente **a través de *la AFECTIVIDAD, facultad específica de la naturaleza y sexualidad humana que nos abre los caminos para poder amar, reconociendo y***

---

[5] San Juan de la Cruz exhortaba: "*Donde no hay amor, pon amor y sacarás amor*".
[6] Cfr, Melina, L. *Por una cultura de la Familia. El lenguaje del Amor*. Pág. 77. Ed. Edicep.2009.
[7] Entendemos por sexualidad el conjunto de características anatómicas, fisiológicas, psicológicas y espirituales que diferencian a cada sexo, y que nos lleva ser y estar en el mundo como varones o como mujeres con capacidad de amor de comunión y de solidaridad.

evaluando los estímulos que nos impactan desde el exterior y expresando las vivencias que habitan y se producen en nosotros.

La realidad impacta al sujeto, se impone a él, generando una respuesta, una acción[8]. **La afectividad es el modo en que somos afectados interiormente por las circunstancias que se producen a nuestro alrededor**.

TIPOS DE ESTADOS AFECTIVOS

Antes explicábamos que la facultad de la afectividad se expresaba a través de unos estados afectivos de distintos tipos que describían la experiencia afectiva: entre ellas destacamos: el sentimiento, la emoción y la pasión. Podemos decir que los sentimientos y las emociones son estados de conciencia.

*"**Sentimiento, emoción y pasión** marcan la clásica gradación de menor a mayor intensidad que describe la experiencia afectiva. En un extremo el sentimiento, más tenue y prolongado que la emoción, la cual supone mayor implicación de lo somático (modificaciones de tipo neurovegetativo) y en el otro extremo la pasión que indica una alteración emocional intensa y más persistente que la emoción. Para muchos autores, el sentimiento, al igual que el conocimiento, es intencional porque me informa de una realidad: el objeto de la emoción, de lo real para mí"[9].*

*"Sentimientos y emociones son motores de nuestro comportamiento que guardan estrecha relación con los procesos cognitivos (**conocimiento**), volitivos (**voluntad**) y corporales o biológicos (**físicos**). El psicólogo M. B. Arnold, en su obra "Emotion and personality" nos ofrece esta definición de emoción: "sentir tendencia hacia algo intuitivamente evaluado como bueno o beneficioso o bien apartarse de algo intuitivamente valorado como malo o penoso". Simultáneamente a esta atracción o aversión se producen una serie de cambios fisiológicos cuya finalidad estriba en que se pueda llevar a cabo esta aproximación o retirada. Estos cambios fisiológicos tienen características propias que son diferentes de unos estados emocionales a otros"*[10].

Existen respuestas fisiológicas específicamente humanas como reír o llorar relacionadas con sentimientos y emociones.

"*Toda **emoción** es una agitación interior que se produce como consecuencia de percepciones sensoriales, recuerdos, pensamientos y juicios que van a producir una vivencia, unas manifestaciones fisiológicas, un tipo de conducta y unas experiencias cognitivas. Según la clasificación clásica se pueden dividir las emociones en dos grupos:*

***Concupiscibles o Afectivas**: representan la relación que tenemos con algo en la medida que es bueno o malo: **el amor, el odio, el deseo, la aversión, el gozo y la tristeza**.*

Atraídos por algo que nos parece bueno, experimentamos el amor, que es la primera y más importante emoción afectiva. Si amamos algo, nos movemos hacia ello con la esperanza de hacerlo nuestro, con lo que la segunda emoción experimentada es el deseo. Si a través del deseo llegamos a poseer lo que amamos, entonces sentimos el gozo. Si por el contrario, algo se nos aparece como malo o dañino, lo odiamos o lo despreciamos y, por eso, no tendemos hacia ello con el deseo, sino que más bien nos apartamos con aversión, y si no podemos escapar de lo que aborrecemos, no conoceremos el gozo, sino la tristeza.

Irascibles o Anímicas**: Nos ayudan cuando encontramos dificultades en la búsqueda del bien y nos resulta difícil evitar el mal. Hay periodos de extrema dureza en nuestras vidas en los que necesitamos la fortaleza para continuar, nos ayudan cuando encontramos dificultades en la búsqueda del bien y nos resulta difícil evitar el mal. Empiezan a actuar cuando nos encontramos desanimados: son **la esperanza, la desesperación, el temor, la audacia y la ira.

Si deseamos algo difícil de conseguir, surge la emoción de la esperanza; sin embargo, sentimos desesperación cuando la dificultad parece insuperable. Experimentamos temor ante el mal que nos acecha;

---

[8] Noriega, J. *El destino del eros. Perspectivas de moral sexual*. Ed., pág. 19. Palabra. 2005

[9] Cfr. Ortiz y col. *La Persona completa*. Textos Universitarios. Pág., 88. Edicep.2004.

[10] Prats, J.I. *Afectividad y Familia*. Pontificio Instituto Juan Pablo II para estudios sobre el Matrimonio y la Familia, págs. 5-6. 2003.

pero surge la audacia para hacerle frente. La última emoción irascible es la ira, que brota cuando vemos amenazado el bien que queremos. ***Sin embargo, las emociones más irascibles están subordinadas a las afectivas, porque cobran sentido cuando la adversidad o el desaliento hacen peligrar nuestra búsqueda del bien"***[11].

Esta descripción nos recuerda la importancia de una formación apropiada para nuestro crecimiento interior. Las personas con una conciencia bien formada sienten fervor para lo realmente bueno; del mismo modo que aborrecen con fuerza el mal y la falsedad. Crecer en bondad requiere aprender amar lo bueno y odiar lo malo.

DIFERENCIAS ENTRE LA COMUNICACIÓN AFECTIVA DE LOS ANIMALES Y LAS PERSONAS

Tanto por el modo, como por los contenidos, como por la intencionalidad la comunicación afectiva es distinta en la persona humana con respecto a los animales. La vinculación afectiva de la persona con los animales es de dominio no de igual a igual. La palabra domesticar está relacionada con la palabra latina ***dominus*** que significa ***señor.***

"La comunicación de la persona con el mundo objetivo, con la realidad, no es solamente física, ni tampoco únicamente sensitiva como en los animales. En cuanto sujeto, la persona humana se comunica con los otros seres por medio de su interioridad. El hombre no sólo percibe los elementos del mundo exterior y reacciona frente a ellos de forma espontánea o mecánica, sino que en toda su actitud en relación con el mundo tiende a afirmar su propio yo. Su naturaleza comprende la capacidad de autodeterminación que se manifiesta en el hecho de que el hombre al actuar elige lo que quiere hacer"[12].

La persona humana, a diferencia de los animales, tiene conciencia de sí misma y capacidad de sentido de trascendencia. La finalidad de la conducta aparece en la vida animal de un modo distinto que en la persona humana. La persona humana tiende en todas sus conductas a alcanzar el bien aparente para conseguir la felicidad. Ese bien buscado puede ser verdadero o solo en apariencia. Para que el bien sea verdadero la conciencia tiene que formarse adecuadamente.

Además, la conducta humana va más allá de sí misma, trasformando a la persona que actúa al elegir una acción y transformando por tanto a la sociedad. Por ejemplo, una persona que perdona una ofensa se convierte en una persona virtuosa reportando un bien para la sociedad.

Por lo tanto, en el animal hablamos de instintos y de domesticación y en la persona de motivaciones o tendencias gobernadas por la racionalidad, y de educación de la afectividad humana. En los animales no existe una consciencia ni una comprensión de los fines del impulso. **La afectividad humana está ligada a la racionalidad, al amor a la verdad y a la belleza, en resumen a la búsqueda de la felicidad.**

"El ser humano ha encontrado en la afectividad un mecanismo contra la tristeza que nos lanza en busca de la felicidad. Además, la vida afectiva es un índice del grado de perfeccionamiento de la persona y de sus acciones. Los sentimientos y los afectos son un buen termómetro de nuestra felicidad"[13].

Lo importante cuando sentimos agrado o desagrado, alegría o tristeza no es tanto el estado afectivo sino el contenido del afecto (el por qué nos sentimos así). La felicidad humana no depende de sentirnos bien o mal sino de saber si hemos decidido correctamente y esto incluye la parte afectiva. La educación de la conciencia y la ayuda moral va guiando el camino de los afectos.

Los animales no pueden relacionar su percepción anímico-afectiva con el fin último de la búsqueda de la felicidad.

---

[11] www.jp2madrid.org/jp2madrid/documentos/coleccion_hombre_mujer/HOM-MUJ_08004_pdf.
Las emociones. Larru, J.D. y Ramos. M.F.
[12] Wojtyla K. ***Amor y Responsabilidad***. Pág. 30. Ed. Palabra.1960.
[13]García Cuadrado J. A. *Antropología Filosófica. Una introducción a la Filosofía del Hombre*. Ed. Eunsa, pp.110 y ss. 2003.

3. El mundo afectivo en la infancia y en la adolescencia

Desde los primeros años de existencia, el niño capta los estímulos y expresa sus vivencias por el sistema emocional. Su clave de conocimiento es afectiva.

El mundo afectivo del ser humano comienza antes del nacimiento con el vínculo emocional que genera la madre con su hijo. Tenemos unos recuerdos afectivos intrauterinos que no podemos abarcar. El hijo escucha desde el seno materno hacia el sexto mes de embarazo, los sonidos, y por supuesto, la voz de la madre y del padre. Especialmente escucha los latidos del corazón de la madre. Son los padres los que van a proporcionar al hijo el amor que necesita para hacerse adulto.

> *"Las primeras sensaciones del niño son puramente afectivas. El abanico emocional del recién nacido se va desplegando a partir del nacimiento, y la expresión emocional se va organizando entorno a dos polos opuestos, amor-desamor, agrado-desagrado, de modo que a los dos años de edad el cuadro de emociones básicas (**miedo, ira, tristeza, alegría**) está completado, como nos recuerda la terapeuta Mª Victoria del Barrio"*[14].

Cada hijo desarrollará a lo largo de su vida un **temperamento original**, unos rasgos característicos de **predisposición emotiva**.

El temperamento se refiere a los rasgos de personalidad "heredados" que se encuentran presentes desde la temprana infancia. Esto quiere decir que tiene una base genética. Se hereda la predisposición del temperamento, no obstante el temperamento no surge de golpe al nacer. Se va desarrollando y afirmando poco a poco. La educación, el ambiente y la libertad del individuo sobre las decisiones, influyen en el temperamento para encauzarlo y dirigirlo hacia fines más elevados. La integración del temperamento y de todos los demás rasgos y características de la persona determinarán su forma de comportarse y de interactuar con los demás, constituyendo así la formación o autodefinición de la propia personalidad. El temperamento no sólo afecta lo que la persona hace, sino también la forma en que lo que hace.

El ambiente familiar, social, cultural e institucional influirá permanentemente para bien o para mal en el desarrollo y maduración de temperamento del niño.

4. Dimensiones de la persona humana y su relación con la afectividad

Hemos visto que la afectividad es una facultad de la sexualidad humana que le ayuda a expresar el lenguaje del amor, por lo tanto participa de las tres dimensiones de la persona humana.

> "*La psicología que explica la existencia humana ha subrayado que toda imagen del hombre que no considere tres dimensiones o dinamismos –el físico o corporal, el psicológico y el espiritual- incurre en un reduccionismo de consecuencias muy negativas en la práctica psicoterapéutica ¿Cómo es posible concebir un proceso de ayuda a la persona a partir de una concepción que considere al hombre menos de lo que en realidad es?*[15]*"*.

Para tratar el tema de la afectividad debemos tener un concepto claro de la estructura o dimensiones de la persona humana, **ya que la afectividad alcanza y afecta de diferente modo a las tres dimensiones del ser humano (corporal o física, psicológica y espiritual)**. Estas tres dimensiones se relacionan entre sí y a través de ellas la persona actúa.

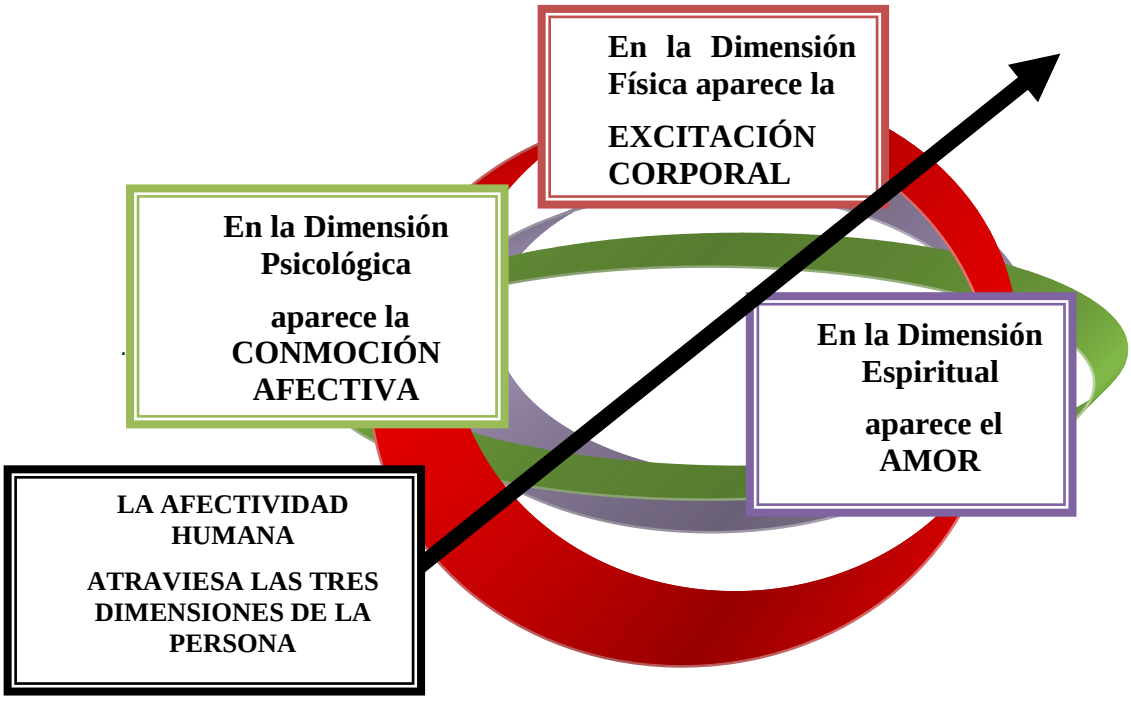
La dimensión espiritual, donde se encuentra la racionalidad (inteligencia, voluntad, y capacidad de elección), gobierna las otras dos dimensiones.

---

[14] Cfr. Ortiz y col. *La Persona completa*. Pág., 94. Textos Universitarios. Edicep.2004.

[15] En Prats, J.I. *Afectividad y Familia*. Pontificio Instituto Juan Pablo II para estudios sobre el Matrimonio y la Familia. Pág. 6. 2003.

El impulso afectivo puede proceder en ocasiones de la dimensión psicológica, otras de la dimensión orgánico-corporal y otras de la espiritual, influyendo cada una de ellas en las demás y provocando diferentes estados afectivos o sentimientos.



Podemos distinguir los estados afectivos entre **sentimientos físicos**, aquellos que nos revelan el estado de nuestro cuerpo, son la voz de nuestro cuerpo: indicando sus necesidades, sus carencias, su plenitud. Por ejemplo el dolor que produce una quemadura, la satisfacción de una comida, la excitación sexual. En estos sentimientos no interviene directamente la libertad humana, interviene en cuanto a producir la acción de quemarse o comer; los **sentimientos psicológicos o psíquicos** que están más radicados en el temperamento del sujeto que en los sentimientos corporales, son mucho más subjetivos (el buen humor, que no tiene por qué ser incompatible con un dolor físico, o la conmoción producida por el enamoramiento).

Ni unos ni otros se deben confundir con los sentimientos llamados **espirituales,** y cuya llegada a la existencia se debe siempre a un motivo y buscan el bien de la persona amada, por ejemplo la compasión por alguien que sufre o el sentimiento de alegría por el bien del otro[16].

De modo, que cuando nos invade un sentimiento de tristeza, deberemos discernir si su origen está en la dimensión física (por ejemplo a causa de una alteración hormonal) o bien es de tipo psicológico (un rasgo del temperamento). Finalmente, el sentimiento de tristeza puede ser la expresión de elección de un estilo de vida insano o vicioso que no es tolerado por la conciencia, por ejemplo el hábito de la pornografía que afecta negativamente la vida espiritual de la persona. Una dimensión suele influir en las otras.

La reducción del amor a un sentimiento físico ha conllevado que toda experiencia sea valorada erróneamente según la intensidad emotiva y placentera que ofrece.

5. La base neurológica de las emociones

Del mismo modo que sobre los órganos del cuerpo se puede y se debe comprender básicamente su funcionamiento (sistema respiratorio, sistema cardiaco, sistema reproductivo, etc.), también respecto al sistema

[16] Ibidem. Pág. 8

nervioso es importante tener unos mínimos conocimientos para saber cómo influye sobre los estados afectivos. Repasamos algunos datos sobre nuestra actividad cerebral.

Desde un punto de vista funcional podemos estructurar el cerebro en capas. Una capa más alta, la corteza cerebral, (donde se elabora el pensamiento racional, se integra la información que le llega, se interpreta y se elabora la respuesta más adecuada), una capa media donde predomina el cerebro emocional (regulador de la vida emocional y afectiva), y una capa más inferior, el troncoencéfalo, más automática donde se ubicarían los centros vitales autónomos cardiacos, respiratorios, de vigilia y de sincronización de movimientos.

> *"La psicología experimental y la neurología han llegado a la conclusión después de largos debates de que en un sentido muy real todos tenemos dos mentes, una mente que "piensa" (racional) y otra que "siente" (emocional), y estas dos formas de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. La mente emocional es mucho más veloz que la mente racional[17].*

Aunque a lo largo de la historia se han desarrollado numerosas teorías sobre la activación y aprendizaje emocional exponemos la que consideramos más representativa:

Existe un proceso circular e insistente entre los pensamientos y nuestro estado emocional y viceversa. Entre el estímulo y la aparición de los sentimientos media una evaluación racional realizada por la corteza cerebral.

Entender estos procesos tiene consecuencias prácticas muy interesantes. El cerebro emocional es el centro productor de placer. El placer puede ser estimulado de dos modos:

Por una parte, todo esfuerzo que lleva consigo la realización de acciones meritorias (de tipo artístico, profesional, religioso, social, etc.) emite desde el cerebro racional al cerebro emocional estímulos que provocan la sensación de placer y bienestar **como un mecanismo de recompensa**. Incluso las tareas más intelectuales o espirituales resuenan en la parte emocional de la persona.

El otro mecanismo es producido de manera artificial: se trata de una estimulación inmediata y más intensa sobre el cerebro emocional, pero que acaba produciendo una mayor dependencia de los estímulos, junto a una pérdida de sensibilidad que dificulta cada vez más la sensación agradable de bienestar. Éste es el caso del placer asociado a la droga o a las adicciones, cada vez se precisan mayores cantidades para producir la misma sensación placentera[18].

Como conclusión, una hiperestimulación constante de nuestro sistema emocional es insostenible, provoca un derroche de energía que a la larga provoca fatiga mental y física y puede concluir en depresión. Esta descripción está relacionada con síntomas obsesivos o acciones compulsivas para incrementar el placer afectivo-sexual.

La vivencia de experiencias inadecuadas, hostiles y violentas en la niñez, el estrés ambiental materno y las carencias afectivas pueden cambiar los patrones neuronales y alterar los sistemas de gratificación y compensación afectiva[19]. Esto se observa con frecuencia en los hijos de padres separados o que han sufrido grave estrés emocional por abuso sexual.

Esto es consecuente con los resultados que observamos en los jóvenes en las consultas del Itinerario de la Esperanza; uno de los fenómenos más normales al padecer la AMS es la ansiedad que sufren las personas por la necesidad de permanecer en un estado placentero permanente de gratificación afectiva o sexual, sin tener en cuenta si la persona por la que tenemos esta emoción es la adecuada. Es una especie de "cuelgue o fijación emocional" que genera euforia pero desgasta nuestro sistema nervioso. Reforzar esta tendencia desordenada provoca adicción psicológica, sentimental y sexual al objeto o sujeto que nos provoca placer.

---

[17] García Cuadrado J.A. *Antropología Filosófica. Una introducción a la Filosofía del Hombre.* Ediciones Eunsa, pp.110 y ss. 2003.
[18] Ibidem.
[19] Cfr. Ortiz. E y col. *La persona completa*. Pág. 167. Textos Universitarios. Edicep.

6. Recursos educativos de la afectividad.

6.1 La afectividad y su relevancia ética

La dimensión afectiva es un regalo del que participa la persona humana para salir de sí misma y entrar en comunión con los demás y con el mundo que le rodea.

La persona humana es el único ser que necesita conocer lo que está bien y lo que está mal para alcanzar la felicidad. Es una tarea fundamental en el desarrollo de la persona humana integrar el mundo racional y el afectivo. La persona (varón/mujer) no puede vivir dividido entre lo que siente y lo que debe de hacer. El ser humano sólo será verdaderamente feliz conociendo el bien, deseándolo, eligiéndolo y comprometiendo todo su ser con él. Formar la conciencia humana es una tarea indispensable para reconducir los afectos.

"Al analizar los afectos podemos concluir que la afectividad se trata de un tipo de actividad humana no estrictamente racional ni voluntaria, aunque de hecho los sentimientos y emociones acompañan a todas las actividades intelectuales y volitivas de la persona humana.

Los afectos pasan a ocupar una posición fundamental en nuestra vida, puesto que tanto en el plano teórico como en el de la vida práctica funcionan como indicadores de lo bueno y de lo malo, y consiguientemente como fundamento de las virtudes. Sin embargo el sentimiento no es el índice último acerca de la moralidad de una acción. Es necesario distinguir entre la sensación de felicidad y plenitud, y la efectiva realización del bien"[20].

Cuando se sustituye la búsqueda objetiva del bien por la vivencia subjetiva podemos caer en el emotivismo y en el relativismo que propugna que todo lo que me agrada es bueno y lo que me desagrada es malo.

Sobredimensionar los afectos en la vida diaria puede ser fuente de trastornos obsesivos y neuróticos. A menudo confundimos el verdadero amor con la dependencia afectiva, el sentimentalismo o el narcisismo afectivo.

6.2 La función educadora de la disciplina, del orden, y de la belleza en los afectos.

Hemos visto que el cerebro tiene capacidad de reorganizarse y de plasticidad (capacidad de cambio a lo largo de los años). Nuestro cerebro se reorganiza a merced de estímulos externos e internos que afluyen constantemente a nuestro ser. Nuevos hábitos adecuados (el abandono de la pornografía y la recuperación de lecturas e imágenes que despierten el respeto y la dignidad por nosotros mismos y por los demás, y buenas compañías que nos ayuden con el compromiso de la Verdad, la Vida, la Solidaridad y la Justicia) pueden abrir canales de información afectivos que renueven las experiencias negativas pasadas y modifiquen nuestra personalidad.

El niño necesita para el aprendizaje a corto y largo plazo aprender a controlar sus impulsos emocionales y establecer tiempos de reflexión que favorezcan las elecciones adecuadas. La gratificación de los logros obtenidos a través de la disciplina satisface al sistema nervioso y le predisponen para emprender nuevas tareas. Estas informaciones nos darán pistas para reeducar los hábitos afectivos desordenados.

La gratificación obtenida por la tarea bien realizada servirá de estímulo de recompensa para continuar en nuestros propósitos de sanar nuestra AMS.

Por otra parte, según diversos autores un elemento de mucha importancia como refuerzo en la educación de los afectos es la recuperación del amor por la belleza. La belleza armoniza la personalidad. Muchos de los problemas que afectan la sensibilidad (por ejemplo, las ideas depresivas, la tristeza, la rigidez moral, el victimismo, etc.), provienen de un cultivo descuidado —o de la total ausencia— del sentido estético. A lo bello le corresponde un puesto tan esencial como a lo bueno y a lo verdadero. El mundo de los valores es indisoluble: en

[20] *Antropología Filosófica. Una introducción a la Filosofía del Hombre*.", de José Ángel García Cuadrado, Ediciones Eunsa, Navarra, 2003, pp.110 y ss.

la persona se juntan simultáneamente los valores éticos (Búsqueda del Bien), metafísicos (Búsqueda de la Verdad) y estéticos (Búsqueda de la Belleza)[21].

El sentimiento estético es un puente entre el plano intelectual, del que procede propiamente la percepción estética y el plano emotivo, en el que se produce la "resonancia" esencial de la captación estética. De este modo, la belleza es un instrumento de educación de los afectos, suscitando sentimientos nobles y haciéndolos habituales. No puede reducirse toda la educación a belleza (hay también un riesgo de hipertrofia de esteticismo, cuando se descuidan los valores intelectuales o morales o se altera la jerarquía) pero cumple una función indiscutible.

Muchas veces el desenvolvimiento de las capacidades estéticas precede a la educación propiamente intelectual, al contacto con la verdad, e introduce en ella. Como señalaba Don Bosco al hablar de la importancia de la música, del teatro, etc., en la educación infantil:

"*Estas actividades son un llamamiento a la emotividad y a las facultades espirituales del niño en la edad en que, menos sensible todavía a los estímulos propiamente intelectuales, lo es extraordinariamente a todo lo que habla a su fantasía*"[22].

7. La Afectividad y la AMS

Hemos visto como la afectividad cumple una función de particular importancia en el desarrollo de la sexualidad humana. La afectividad es la facultad de la sexualidad humana que nos ayuda a expresar y entender el lenguaje del amor. El amor, inscrito en el corazón humano, se comunica de persona a persona expresándose a través de su propio lenguaje afectivo. Además, este lenguaje tiene dos modos de expresar su belleza, porque la persona que ama puede ser varón o mujer. Existe un lenguaje afectivo masculino y un lenguaje afectivo femenino.

La sexualidad es una realidad personal que posibilita una forma específica de ver al mundo, captar al otro y darse a sí mismo. El sujeto, en sus vivencias personales, va imprimiendo su forma de sentir, y cuando el desarrollo de su sexualidad ha sido alterado, su afectividad corre el peligro de ser distorsionada por factores extraños a su propia realidad personal.

Un ejemplo de una afectividad distorsionada es la AMS. Ya hemos estudiado en fichas anteriores que la AMS no es problema sexual, sino un problema afectivo. Los sentimientos de dolor, tristeza y abandono que acompañan a la persona desde su infancia hacen que su afectividad se rompa y quede desmembrada.

"El chico con AMS *es temperamentalmente sensible, tímido, pasivo, introvertido, artístico e imaginativo. Las madres describen a estos hijos como más intuitivos, gentiles y perfeccionistas que los otros hijos. Mientras que el temperamento es usualmente dado biológicamente, algunas de estas características (especialmente la timidez y la pasividad) pueden haber sido adquiridas y pueden ser un síntoma del apego inseguro. Este temperamento sensible e intuitivo hace que la madre se acerque a este hijo en particular, lo que le desvía del camino del desarrollo normal hacia la masculinidad".* [23]

Es importante recordar que el sentimiento de atracción hacia personas del mismo sexo es la manifestación de un desorden afectivo pero no implica una culpabilidad moral ya que el sujeto vive sus sentimientos de una manera obsesiva y recurrente que no puede evitar en la mayoría de los casos. Si que tiene responsabilidad, en cambio, a la hora de tomar las decisiones oportunas para formar su conciencia y recurrir a los medios adecuados para salir de estos sentimientos y evitar caer en conductas AMS.

QUÉ HACER AL RESPECTO
DESCUBRE EL ORIGEN DE TUS SENTIMIENTOS

---

[21] Miguel Ángel Fuentes. ***Educación de la Afectividad***, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=192%3Aeducar-la-afectividad-libros&id=1646%3Aeducacion-de-la-afectividad-p-miguel-angel-fuentes&option=com_content&Itemid=365

[22] Ibidem.

[23] Joseph Nicolosi, ***Shame and Attachment Loss***, Intervarsity Pág. 41.Press 2009,

Como consecuencia, para abordar en el Itinerario de la Esperanza la sanación de la AMS es imprescindible saber distinguir el origen de las emociones y sentimientos que nos afectan.

Para sanar la afectividad en las tres dimensiones de la persona humana, seguiremos unos pasos concretos en el Itinerario de la Esperanza:

Discernir el origen del sentimiento o emoción que nos provoca angustia, tristeza y ansiedad. Si la angustia tiene un origen somático o psíquico, además del diálogo terapéutico que nos devolverá la esperanza en el cambio y nos abrirá el entendimiento, puede ser necesario una ayuda farmacológica que nos ayude a abrir nuevas conexiones cerebrales e inhibir otras abriendo nuevos caminos de actuación. Si tiene además un origen en un estilo de vida vicioso o inadecuado deberemos fortalecer la voluntad para cambiar esos hábitos.

A medida que las heridas emocionales se curan, los pensamientos obsesivos, las inclinaciones y conductas homosexuales disminuyen, y con el tiempo desaparecen.

En resumen, dentro del Itinerario de la Esperanza de sanación afectiva de la AMS será indispensable integrar simultáneamente en el Itinerario de la Esperanza la dimensión cognitiva, la dimensión volitiva y la dimensión emocional de la persona*:*

DIMENSIÓN COGNITIVA:

- Convencer a la razón

  ➔ Para comprender y aceptar el conflicto

- Formar y reeducar la conciencia

  ➔ Para reconocer la verdad sobre la naturaleza y los afectos

DIMENSIÓN VOLITIVA:

- Fortalecer la voluntad

  ➔ Reconducir el ejercicio de la dimensión afectivo-sexual en el ámbito privado y social

DIMENSIÓN EMOCIONAL:

- Conmover el corazón

  ➔ Para devolver la esperanza y perdonar las ofensas
  ➔ Para cultivar la capacidad de Amor verdadero: Amor de Comunión y Solidaridad.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida?
2. ¿Te has sentido amado alguna vez con un amor verdadero ¿Por parte de quién? ¿Qué características ha tenido ese amor? ¿Ha sido correspondido por tu parte con amor verdadero?
3. ¿Qué tipo de afectos y emociones descubres en tu vida diaria? ¿Escribe cuáles te hacen feliz y cuáles no? ¿Por qué?
4. ¿Te has sentido a gusto contigo mismo cuándo sabes que estás llevado un estilo de vida que respeta tu persona? Explícalo.
5. ¿Qué aspectos tienes que poner en práctica para mejorar tu desarrollo afectivo y sanar tu AMS?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Observa a lo largo de estas dos próximas semanas tus emociones (ira, miedo, ansiedad, envidia, coraje) y apunta en qué ocasiones suceden. Reflexiona cómo han ido evolucionando estas emociones desde tu infancia y adolescencia hasta el día de hoy. ¿Qué conclusiones sacas? Anótalo en tu cuaderno.

5. Testimonio.

Estos testimonios de la misma persona nos muestran como el amor hacia la persona amada, cuando deseas su bien, es más fuerte que la inseguridad y el temor y reorienta la dimensión cognitiva y afectivo-sexual. El mismo chico nos cuenta cómo va evolucionando su AMS y la relación con su novia a lo largo de los meses de Itinerario de la Esperanza.

Desde esa primera charla había decidido que más tarde que temprano lo tenía que hacer pero no conseguía reunir el valor suficiente. Algunos de vosotros, me animabais a contarlo, pero la gran mayoría me decía que fuera cauto, que esperara aún más. Alguien me animó a que antes de decidirlo, le consultara al padre Antonio y eso hice. Me respondió diciendo que era yo quien tenía que decidir el momento apropiado pero que si "tu noviazgo ha llegado a este grado de amor, madurez y capacidad de acogida del pecado y la limitación del otro", adelante. Muchas veces hemos hablado mi novia y yo de esto, de si somos capaces de aceptar, es más, amar, la cruz del otro. Y ayer me demostró que sí hemos llegado a ese punto.

El sábado había estado con ella e intenté sacar el tema en un par de ocasiones, pero no fui capaz de continuar. Esa noche, no pude dormir, me vi incapaz de contárselo así que decidí dejar hablar a mi corazón y le escribí una carta donde le contaba todo. Ayer quedé nuevamente con ella y se la di. Aún con la carta en el bolsillo me costó un minuto más de sufrimiento, llanto y lucha el dársela. El último minuto de mi lucha en solitario. La leyó del tirón, sin pausa.

Cuando acabó ni hubo reproches, no hubo angustia, no hubo miedo... lo primero que me dijo fue que ahora me quería más que nunca, que esto lo íbamos a vivir los dos juntos... Tan sólo hubo un comentario que más que reproche era una pena llena de dulzura, dijo. "¿cómo podías siquiera pensar que te podía dejar de querer por esto?" Después de llorar juntos y hablar bastante, participamos juntos de la Eucaristía. Al acabar la comunión, en la acción de gracias la vi llorar. Cuando salimos, le pregunté porque había llorado y una vez más me dio una lección de lo que es amar de verdad, me dijo: "porque me siento muy afortunada de estar contigo". Yo siempre la he querido, pero vivía nuestro amor, como a medio gas, no me daba del todo porque no me sentía sincero con ella y no dejaba que me diera todo su amor porque me sentía inmerecedor de él. Ahora me siento libre de verdad y muy afortunado porque estoy viviendo el verdadero amor de pareja, que creí nunca podría vivir plenamente con mi problema.

El mismo domingo, antes de ir a verla, me sentía inseguro, con miedo. Le pedí a Dios que me diera valor, le recé, una vez más para que ella no sufriera por mi culpa, que no lo merecía. Abrí una página de la Biblia y me encontré con estas líneas del salmo 77:

"Como un rebaño guiabas a tu pueblo de mano de Moisés y de Aarón"

Una vez más, el Señor me ayudaba, me guiaba en la vida como ha hecho siempre conmigo aunque yo no haya podido entender hasta ahora. Ahora he comprendido que mi pasado, tanto sufrimiento, ha merecido la pena para verme hoy como estoy: viviendo el verdadero amor de pareja y el Amor máximo que nos viene de Dios. Esta noche no podía dormir de la felicidad que tenía dentro. Me levanté de la cama, miré a un Cristo y lloré. Lloré no de rabia o de crítica hacia Él como tantas otras veces, sino de agradecimiento y perdón por todo lo que he murmurado.

26/01/09

Hola a todos! Esta semana iba a ser bastante rutinaria, aunque no por ello, aburrida. Sin embargo, las cosas han ido por otro camino muy distinto al esperado. Sin buscarlo, ha aparecido la oportunidad de comprar un piso en una zona que nos gusta mucho y a un precio razonable (para mí es caro, pero es que para mí todos están sobrevalorados, jeje). Cuando fuimos a verlo mi novia y yo, nos gustó mucho y empezamos a echar números a ver si podíamos pagarlo.

Le he dedicado muchas horas al tema y esta semana que entra iremos a ver hipotecas a ver qué condiciones conseguimos (si es que nos la dan, porque tal y como están las cosas...) El caso es que ha sido una nueva decisión importante a tomar y no ha sido fácil. Mi suegro, cuando me preguntó por el tema, le di tantos datos que acabó felicitándome por lo bien estudiado que lo tenía (llegó a decir que era una pena el matemático que había perdido el país) De todas formas si nos dan la hipoteca, no hay nada seguro. A raíz del nacimiento de la hija de un amigo mío, hemos pasado mucho tiempo con ellos y otros amigos y todo ha sido alegría y fiestas.

Por lo demás no he tenido muchas novedades. Esta semana no ha aparecido para nada la ams ni mis miedos relacionados y eso me da confianza. Aunque por otro lado, tampoco aparecen sentimientos heterosexuales espontáneos algunos. Pero no me preocupa, ya vendrán.

3/05/09

Hola a todos! Una semana más, cuelgo una ficha en el plazo previsto y eso es ya todo un logro para mí, pues me supone un gran esfuerzo encontrar un rato diario para la ficha. La semana ha sido, una vez más, estupenda. Desde la última ficha, he pasado unos días muy completos, realizando muchas actividades sociales y superándome en ciertas situaciones. He conocido gente nueva, he estado de boda, de fiesta de cruces, de turismo por otra comunidad, con amigos, con primos, con la novia... de todo un poco y en todas las situaciones me he sentido un hombre plenamente sin aparecer para nada la ams, y lo que es mejor: nada de inseguridad, de miedo al ridículo, de apocamiento, de incomodidad, de pensar en el qué dirán... este es uno de los grandes caballos de batalla de mi proceso y lo estoy consiguiendo poco a poco.

Con mi novia, y aunque me parece feo hablar de esto, estoy también genial. Hay muchos momentos en los que el deseo sexual es muy grande y hemos tenido incluso que poner freno en algunos momentos. No quiero estropear esto ahora después de tantos años.

Cuaderno de **Cuaderno de David-d 25 España** en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=4228

Responde:

1. ¿Qué destacas de estos testimonios?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son "pistas" importantes para tu Itinerario de la Esperanza? ¿por qué?

6. Ejercicios de Autoconocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido y que haga relación a alguno de los puntos estudiados en esta Ficha y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Itinerario de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

1. Recursos para profundizar [24]:

a. Libros o capítulos de libros.

- ***La persona completa****. Capítulo III. Ortiz y col. Textos Universitarios. Edicep.*
- ***Familia y autoestima****, Aquilino Polaino, Capitulo 4: "La educación sentimental", en:*

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1869:familia-y-autoestima-aquilino-polaino&catid=192:educar-la-afectividad-libros&Itemid=365

b. Artículos.

- ***Los afectos. Las emociones***. Larru, J.D. y Ramos. M.F, en:

  http://www.jp2madrid.org/jp2madrid/documentos/coleccion_hombre_mujer/HOM-MUJ_08004.pdf

- ***Los sentimientos. Las pasiones. Las motivaciones***. Larru, J.D. y Ramos. M.F, en:

  http://www.jp2madrid.org/jp2madrid/documentos/coleccion_hombre_mujer/HOM-MUJ_08005.pdf

- ***Vocación al amor y teología del cuerpo***, J. J. Pérez Soba, en:

  http://www.jp2madrid.org/jp2madrid/documentos/conferencias/AULA-MAGNA_10025.pdf

- ***Un corazón que ve: el amor tiene sus propias razones***, Juan de Dios Larrú, en:

  http://www.jp2madrid.org/jp2madrid/documentos/conferencias/AULA-MAGNA_08007.pdf

- ***Educar la afectividad.*** *Miguel Ángel Fuentes,* en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=192%3Aeducar-la-afectividad-libros&id=1646%3Aeducacion-de-la-afectividad-p-miguel-angel-fuentes&option=com_content&Itemid=365

c. Videos:

- Película: *Los niños del coro*

d. Páginas Web:

- www.jp2madrid.org .
  - Los afectos. Las emociones. Larru, J.D. y Ramos. M.F, en: http://www.jp2madrid.org/jp2madrid/documentos/coleccion_hombre_mujer/HOM-MUJ_08004.pdf
  - Los sentimientos. Las pasiones. Las motivaciones. Larru, J.D. y Ramos. M.F, en: http://www.jp2madrid.org/jp2madrid/documentos/coleccion_hombre_mujer/HOM-MUJ_08005.pdf

---

[24] *Es importante y necesario que trabajes AL MENOS UNO de estos recursos y escribas las Conclusiones que has sacado en tu Cuaderno.*

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal al Itinerario de la Esperanza [25]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar el Itinerario de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un "valle de lágrimas" sino un "jardín de esperanza".

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestro Itinerario de la Esperanza: en la medida en salimos de nosotros mismos y nos "damos" a los otros, en comunión y solidaridad, nuestras heridas van sanando.

Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Cuaderno y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Los cristianos creemos en un Dios Amor que es Trinidad, que es Comunión y Solidaridad (Juan Pablo II) y creemos y vivimos que es Él quien nos sana, nos libera, nos redime, nos reconcilia, nos regala la nueva vida de hijos y hermanos… ¡nos Salva!

Experimentamos cada día que en la vida de comunión y solidaridad nos encontramos con el Dios Comunión-Solidaridad y en Él, con la Salvación (que es Sanación, Liberación, Redención, Reconciliación, Nueva Vida y Nueva Creación,…)

Es por ello por lo que en este Itinerario de la Esperanza queremos vivir la vida de Comunión y de Solidaridad, como Icono, Rostro, Sacramento del Dios Trinidad, que es Dios Comunión y Solidaridad, en la cual nos concede la Sanación (heridas) y la Liberación (esclavitudes). Y queremos hacerlo en el corazón de nuestra Iglesia, Madre y Maestra, Sacramento de la presencia Salvífica de Dios entre nosotros.

Dios nos regala esta Salvación, - que es Sanación, Liberación, Reconciliación, Redención,… - pero hemos de acogerla a través de los medios humanos que ha puesto en nuestras manos: el Itinerario de la Esperanza, los hermanos, nuestro trabajo, constancia, esfuerzo y sacrificio,… todo ello ofrecido cada día en la Mesa de la Eucaristía, donde sucede el gran Milagro: el Don del Espíritu Santo.

El objetivo de esta sección de Espiritualidad es **CONVERTIR EL TRABAJO DE TU FICHA EN ORACIÓN, DONACIÓN Y OFRENDA AL SEÑÓR.** Te invitamos a ofrecer todo tu trabajo, tu esfuerzo, tu sacrificio, tu reflexión,… poniendo toda tu vida en sus manos. Si tú haces tu parte (trabajo) no dudes de que Él hará la suya (sanación-liberación).

Para ello, te invitamos a:

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

---

[25] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día el Itinerario de la Esperanza. Es una forma sencilla de empezar a vivir tu Solidaridad con los que vendrán detrás de ti.: http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

"*La libertad interior*", de Jacques Philippe, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=574:la-libertad-interior-jacques-philippe&catid=377:cultivar-la-espiritualidad-libros&Itemid=430

Tema 2
La dimensión afectiva
Ficha 2. 2
Aproximación al concepto de dolor emocional

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

Los seres humanos somos seres afectivos, llamados al amor, a la comunión, a la donación; el afecto es lo que nos conecta con nosotros mismos y con los demás; por medio del amor nos valoramos en nuestros primeros años de vida, aprendemos a amar y ser amados y lo valiosos que somos en este mundo. El niño que por las causas que sean, reales o imaginarias, no se siente amado, tendrá dificultades para integrarse y relacionarse consigo mismo y con los demás.

Objetivos:

1. Comprender el concepto de dolor emocional
2. Conocer las variables que influyen en la autovaloración.
3. Comprender como afectaron los demás en nuestro desarrollo personal.
4. Entender el concepto de alineación del cuerpo

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. ¿Qué es el dolor emocional?
2. Percepción del cuerpo
3. Nuestro ser en relación a los demás
4. Alienación con el cuerpo como resultado de carencias afectivas
5. Quien no se ama a sí mismo no puede amar a los demás

1. ¿Qué es el dolor emocional?

El término dolor emocional y lo que involucra en sí, es hoy por hoy uno de los temas que más inquietud suscitan entre los pacientes que consultan por diversas causas a un terapeuta. Es así como entre las mismas personas que presentan atracción por el mismo sexo, lo que más les hace buscar ayuda es precisamente el dolor emocional, ya que puede llegar a ser insufrible.

Hablamos aquí de una emoción; algo que no está vinculado estrictamente a la corporalidad sensorial, a lo que captamos con los sentidos, sino que es un dolor vinculado a lo emotivo. Por lo tanto, es un sentimiento. En tanto que sentimiento, puede tomar diversos contenidos: no ser querido, no ser reconocido en los méritos correspondientes, ser rechazado a diversos niveles, etc. Todo apunta a la no-aceptación por los grupos de referencia, lo que conduce a una no-aceptación de sí mismo.

El dolor emocional es un dolor neurótico. Por lo tanto, la persona no se acepta a sí misma. Su afectividad, aunque inicialmente muy dependiente del "qué dirán" o de los demás, secundaria y principalmente acaba siendo un problema de aceptación personal. Por lo tanto, el dolor emocional es más un sentimiento que una percepción del cuerpo, aunque a la larga puede también vincularse al cuerpo, pues si se percibe como no aceptado por diversas causas que vincula a sus características físicas o a su modo de desenvolverse frente a los demás, en una segunda instancia terminará rechazándose a sí mismo por esas mismas características que asocia con el rechazo: acabará entonces rechazando su propio cuerpo.

2. Percepción del cuerpo

El ser humano posee diferentes aspectos o dimensiones: dimensión corporal, dimensión psicológica y dimensión trascendente. Cada una de estas dimensiones está profundamente unida a las demás y no es posible afectar a una sin afectar a las demás. Por lo tanto, cualquier cosa que nos suceda en uno de los aspectos de nuestra persona afectará necesariamente a las otras dimensiones. Por ejemplo, si tenemos un dolor de cabeza, éste influye en nuestro estado de ánimo y cambia nuestra cara.

La percepción que tenemos de nuestro cuerpo no se crea de la nada pero tampoco de una realidad objetiva. El cuerpo es la dimensión de la persona que está en relación con los demás y por lo tanto, de alguna manera, es la puerta de entrada y salida de todas las demás dimensiones. Es puerta de entrada en el sentido de que recibe los comentarios y actitudes hacia nuestra persona y es puerta de salida en el sentido de que es la manera visible que tenemos de expresar las demás dimensiones de nuestra personalidad. Nuestro cuerpo refleja nuestros sentimientos y pensamientos como un verdadero espejo, que muchas veces no somos capaces de comprender completamente.

Sin embargo, la idea que tenemos de nuestro cuerpo se forja en buena parte en nuestros primeros años de vida, producto de los cuidados y actitudes de los padres y personas cercanas. Ellos, además regulan nuestra percepción del mundo ya que nos dan las señales de cómo hay que situarse frente a él. Es así como nuestra idea de cómo nos ven los demás y de cómo nos mostramos ante ellos, se relaciona con el reflejo de nosotros mismos que nos transmitieron nuestros padres. Este reflejo es posteriormente confirmado por las señales que se obtienen de las experiencias de vida posteriores, pero que ya están teñidas por las imágenes que fueron creadas por las relaciones de nuestros primeros años de vida.

Asimismo, esta percepción está también afectada por las características de sensibilidad propias de cada niño, que en algunos casos son mayores a lo común, lo que puede que no le permita comprender de manera adecuada las señales amorosas de sus padres creando así una imagen distorsionada de sí mismo. Posteriormente es afirmado o fortalecido por las personas que va encontrando en su vida: hermanos, tíos, compañeros de colegio, etc.

3. Nuestro ser en relación con los demás

Todo niño tiene una necesidad real e indispensable de amor y de identificación con otros varones[26]. Es una necesidad que todos los niños tienen. En un niño hipersensible, sus necesidades podrían ser mayores que las del promedio. Estas necesidades normalmente son satisfechas por su padre o por otro varón importante durante la niñez y vienen a ser reforzadas por otros niños, sus maestros y por la sociedad. Si sus necesidades naturales de amor, aceptación e identificación con otros varones nunca fueron satisfechas, al crecer, debido a su inseguridad, no se aventurará a satisfacerlas de manera legítima. Anhela la compañía, amor y aceptación de otros varones, pero cuando tiene la oportunidad, se resiste, debido a su temor de ser herido o rechazado. Entonces se siente herido al ver que perdió la oportunidad de contar con compañía y atención. Secretamente teme no ser digno de compañía y atención y por lo tanto se queda donde está seguro, en soledad, en lugar de aventurarse a interactuar con otros varones.

Muchos pacientes han informado que durante su niñez se sintieron diferentes a los otros niños. Puede ser que fuera un solitario que no jugaba los juegos rudos a los que los niños juegan generalmente. Puede ser que tuviera algunos amigos, pero deseaba más y se sentía incapaz o indigno de relaciones más sólidas que fueran importantes. En esta situación, su atracción hacia otros varones está cimentada en la necesidad de *identificarse con* y *ser aceptado por* otros varones y sentirse parte de un grupo de amigos.

En una etapa crucial para conseguir amigos, su vida pudo verse afectada por un problema médico o por el hecho de tener que mudarse a un nuevo vecindario, o por padres sobreprotectores que pudieron interferir en su relación con otros niños. Dado que tuvo un contacto limitado con otros niños, no se identificó con ellos de manera sana, sino que anticipó el rechazo y esperaba de antemano no encajar en el grupo. Deseaba desesperadamente aceptación y sentirse cómodo con estos amigos ideales, pero en su lugar desarrolló sentimientos de soledad.

"*Son [varones] misteriosos aquellos que poseen cualidades masculinas enigmáticas que causan perplejidad y atraen*", dice Joseph Nicolosi. "*Tales [varones] son sobrevaluados e idealizados, pues son la representación de cualidades que [el individuo] desearía tener para sí mismo*". Cuando se llegó a la pubertad y emergieron los sentimientos sexuales, esta profunda envidia se pudo convertir en anhelo sexual, y si no podía satisfacer su necesidad de amor y aceptación por medio de una relación amigable, pudo empezar a buscarla a través de una relación sexual.

El comportamiento homosexual puede ser un intento por completar su identidad masculina a medida que trata de poseer valiosos atributos masculinos a través de una intimidad sexual con otros varones. Puede ser un esfuerzo por resolver el misterio de la masculinidad que surge de la percepción de ser diferente a otros hombres. También puede ser un simple escape de su incomodidad y dolor. En el momento de la pasión se puede creer momentáneamente cualquier fantasía—que es hermoso, masculino, amado y aceptado.

Estas necesidades emocionales fundamentales son las mismas para todos los hombres, ya sea que tengan problemas homosexuales o no. El deseo homosexual es en realidad un deseo de llenar la necesidad emocional de relacionarse y ser aceptado por otros hombres. "*El amor entre las personas del mismo sexo es correcto y bueno*", explican los Dres. Thomas y Ann Pritt. "*Solamente la sexualización de la atracción es inapropiada*". Esta atracción hacia otros hombres es un deseo reparador y es en realidad un intento por resolver el problema, y no el problema en sí.

El núcleo del problema no es homosexual sino homosocial. Es un intento continuo de remediar deficiencias anteriores y satisfacer las necesidades sociales y emocionales que aún existen. La satisfacción de estas

---

[26] Ver artículo: "*¿Por qué me siento atraído por los hombres*?", de Administrador de *Courage Latino* en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=96%3A2-causas-de-la-ams&id=405%3Apor-que-me-siento-atraido-por-los-hombres-courage-latino&option=com_content&Itemid=63

necesidades de amor e identificación sólo pueden ser resueltas a través de relaciones no sexuales con otros hombres. La atracción persistirá hasta que se pueda desarrollar una identidad sana y relacionarse apropiadamente con otros hombres de manera no sexual.

4. Alienación con el cuerpo como resultado de carencias afectivas

Primero definiremos el término alienación para una mayor comprensión.

El término "alienación" (sinónimo de enajenación) procede del latín "alienus", (etimológicamente, ajeno, que pertenece a otro). El término se aplicaba originalmente a las transacciones económicas en las que tenía el significado de vender o regalar algo a otra persona. En filosofía, el término fue utilizado por Hegel y sus seguidores con el significado de "extrañamiento", "distanciamiento", para indicar el alejamiento del sujeto respecto a sí mismo en la dialéctica de la objetivación.

La persona necesita para lograr una integración y aceptación de sí misma de la ayuda de otras personas, en el caso del niño, de sus padres. Cuando esto no se logra, no le será posible tener una autoimagen bien integrada y aceptada en todos sus aspectos y en consecuencia puede que no logre integrar el cuerpo y sus características como parte integral de sí mismo. Entonces, el cuerpo se transforma en algo diferente de la mente o del ser de cada uno. El doctor Nicolosi lo explica claramente en las siguientes líneas**:**

"Numerosos estudios muestran al niño pre-homosexual alienado de su cuerpo. Los pacientes describen con frecuencia una excesiva modestia que tiene su comienzo en la infancia temprana. Y mientras que esta es una cualidad también presente en el desarrollo de los niños heterosexuales, en los niños pre-homosexuales es una tendencia que se prolonga en la madurez. Esta timidez se puede alternar con el exhibicionismo, como un intento de compensar la timidez. Tanto la timidez como el exhibicionismo son formas de alienación respecto al cuerpo. La modestia física en presencia de otros hombres puede empezar a mostrarse antes de la adolescencia. Tal como decía un paciente:

Cuando era un adolescente era muy tímido para vestir pantalones cortos porque era consciente del pelo de mis piernas. La noche antes de tener que ir al picnic del instituto intenté quitármelo, intenté afeitármelo y me quedé lleno de pequeños rasguños y estaba terriblemente avergonzado de que los otros chicos pudiesen saber lo que había hecho. " [27]

Con frecuencia los demás miembros de la familia, y el padre en particular, no son conscientes del malestar del niño. A causa de esta falta de atención, más tarde presentará un déficit, una necesidad de ser admirado y de que se le preste atención. Esta necesidad no satisfecha de atención masculina tiene profundas consecuencias emocionales. Para la mayoría de los hombres homosexuales el propio cuerpo es un objeto, no un sujeto. Puede estar orgulloso del mismo y deseoso de mostrarlo o sentirse inferior e intentar ocultarlo. En la mayoría de los casos será ambivalente pero en cualquier caso carece de una aceptación natural de su cuerpo. Su cuerpo continúa siendo un objeto de continua fascinación. Podemos oír la confusión de otra persona entre la superioridad y la inferioridad:

*Desvinculación del propio cuerpo. En mi adolescencia padecí de muchas fobias. Había veces en que tenía que tocar mi cuerpo para ver si era yo, si estaba allí. Era una ansiedad enorme, como una agorafobia. Me tocaba la cara y me asustaba mucho. El caso es que mi familia también se asustaba y perdían la paciencia conmigo por lo que sucedía. En realidad yo no sabía por qué me pasaba. Pero llegué a pensar que no tenía cuerpo. Siempre me he sentido alienado de mi cuerpo. No le he dado a mi cuerpo la importancia que tiene y el valor enorme que tiene. Poco a poco lo voy considerando. Antes era incapaz de mirarme al espejo, de verme en una foto. Ahora eso lo tengo superado. (*Cuaderno de Manolo 39. España)

La integración de uno mismo no puede tener lugar de forma aislada. Especialmente en la infancia temprana necesitamos a otras personas como reflejo, que nos digan quienes somos. Esta es la función benévola de los padres, profesores, amigos y seres queridos. El hombre citado más arriba, al no haber unido nunca su anatomía

---

[27] ***Historias de sanación de personas con tendencia homosexual***, de Joseph Nicolosi, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=87%3A1-varones-con-ams&id=542%3Ahistorias-de-casos-de-terapia-reparativa-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=252

física con su identidad interior, necesitaba de la cámara fotográfica para llenar este vacío. No podemos reconciliar aspectos alienados de nuestro propio ser sin asistencia externa. Para reflejar su masculinidad algunos hombres homosexuales usan cámaras de fotos, algunos el espejo, algunos la atención de otros hombres.

Esta búsqueda de la atención de otros hombres como intento de integrar la propia masculinidad puede explicar por qué algunos pacientes encuentran una especial gratificación en arreglarse llamativamente y/o simplemente sentarse en un bar gay, disfrutando una velada en que logra la atención por parte de otros hombres. Otro paciente describe cómo esta necesidad de atención por parte de otros hombres se mezcla con los sentimientos sexuales:

"Este compañero de trabajo entra en la habitación y de repente toda la atención se vuelve hacia él y es como si yo no existiera más. Siento como si fuera una victoria importante si sólo consiguiera que me prestara atención. Es ahí donde me siento confundido por sentimientos homosexuales. No es una cuestión de "Oh, le quiero", sino una necesidad de atención… Quiero que se dé cuenta de lo que estoy haciendo. Todo eso se mezcla con sentimientos homosexuales que, objetivamente, realmente no quiero tener."

Otro paciente describe así la desconexión con su propia identidad física:

"De vuelta del trabajo pasé cerca de una cancha de baloncesto y allí estaban estos chicos jugando y me sentí excitado por sus cuerpos sudorosos. Gran parte del tema es que me siento excitado por lo que están haciendo, porque yo nunca me he sentido capaz de hacer esas cosas.

Mi frustración es que cuando yo mismo me pongo a jugar, no siento placer en absoluto. Nunca he estado realmente involucrado en el juego. Es como si me mirara a mí mismo y me dijera: "¿Cómo lo estoy haciendo, soy lo bastante bueno, qué estarán pensando?" y no disfruto el juego. Así que en lugar de eso acabo teniendo sexo con el chico que estaba jugando."

De esta manera, los tres puntos expuestos anteriormente pueden resumirse en lo siguiente:

La percepción de nuestro cuerpo esta modelada por las experiencias tempranas del mundo y de nuestros padres, las cuales serán confirmadas o rechazadas por posteriores vivencias y demás relaciones con otras figuras significativas. Pero a su vez, estas ulteriores experiencias serán teñidas por la huella que dejaron en nosotros las experiencias de nuestra primera niñez. Todo esto, sumado a una hipersensibilidad como característica personal en un niño, pueden llevarlo a distorsionar las señales que recibió del mundo exterior provocando en él una imagen distorsionada de sí mismo.

Con respecto a nuestro ser en relación con los demás, cabe destacar que todo niño tiene la necesidad legitima de amor y de identificación con otros varones, pero si estas necesidades, ya sea en forma real o desde la perspectiva del niño, no fueron satisfechas adecuadamente en su niñez, en la adultez no se atreverá a hacerlo de manera adecuada y cuando se le presente la ocasión para hacerlo, huirá por temor a ser herido y rechazado nuevamente. Cree no ser digno de estas atenciones quedándose en la seguridad de su aislamiento. De esta manera, el joven confundirá la necesidad de encajar con otros hombres y de poseer sus cualidades, con un deseo sexual. Es así que la homosexualidad es en realidad una herida homosocial, manifestación de un profundo dolor emocional, cuya sanidad está en poder establecer relaciones constructivas, estables y no sexuales con otros hombres.

Por último, y en relación a los sentimientos de alienación con el cuerpo, se observa que estos son el resultado de carencias afectivas ocurridas en la infancia, ya que es necesaria la compañía y atención de los padres, en la tarea del niño, de aceptar e integrar a su identidad los distintos aspectos de su imagen. Cuando esto no ocurre, el sujeto experimenta sentimientos de inadecuación con respecto a su cuerpo llevándolo a buscar atención en otros hombres para suplir esta carencia.

5. Quien no se ama a sí mismo no puede amar a los demás

Como hemos visto entonces, el dolor emocional pasa a ser algo que impide y excluye el amor de los demás: se da una cadena en la cual no se acepta porque no le quieren, pero a la vez, no se quiere a sí mismo/a y finalmente, no puede querer a nadie, con lo cual ha llegado a aislarse del mundo.

El dolor emocional depende mucho de la educación temprana. Si ha sido muy caprichosa y sin exigencias, la intolerancia a la frustración será mucho mayor, ya que los sentimientos, las pasiones desbordan a la persona y se apoderan de ella, sin dejar lugar a una reflexión serena.

La adolescencia es una época de la vida en que el dolor emocional suele estar muy presente y en donde muchas veces hechos o circunstancias que objetivamente no son graves, son vividas con gran pasión y dolor.

Por último, cabe destacar que el dolor emocional hoy en día es más autodestructivo que en épocas anteriores porque en nuestra cultura fundamentalmente hedonista, del placer, no hay lugar para ningún tipo de dolor. Nadie está preparado para el dolor, la resistencia a él es mínima y por lo tanto el daño que puede hacer es máximo. Sería deseable inculcar en los padres la necesidad de educar los sentimientos de los hijos para que puedan tener una mayor tolerancia a las frustraciones y al dolor emocional. Si se quiere vencer en esta lucha se hace necesario un entrenamiento de la Virtud de la Fortaleza, de la capacidad de sacar fortaleza de la propia debilidad.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida?
2. ¿Qué situaciones recuerdas que han sido en ti causantes de un dolor emocional? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo lo enfrentaste? ¿Cómo influyen en tu presente?
3. ¿Qué partes o aspectos de tu cuerpo te son distantes, ajenas o difíciles de aceptar? ¿Por qué?
4. ¿Cómo te sentiste cuando comenzaron los cambios en tu cuerpo propios de la adolescencia? ¿Qué problemas o sufrimientos viviste? ¿Lo has superado?
5. ¿Cómo te sentías en relación a tu familia? ¿Lo has superado? ¿Cómo te ha afectado eso posteriormente?
6. ¿Cómo te sentías en relación a tus compañeros de clase? ¿Lo has superado? ¿Cómo te ha afectado eso posteriormente?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Durante estas dos próximas semanas ponte alguna actividad física para desempeñar, con el objetivo de conectarte y relacionarte con tu cuerpo de una forma natural. Sería IDEAL que a partir de ahora practicaras un DEPORTE, a poder ser DE GRUPO. Esto tendría mucha influencia positiva en tu Itinerario de la Esperanza. Haz todo lo posible por lograrlo.

2. Intenta sentir cuándo tienes pensamientos ya sean negativos o positivos, cómo éstos se manifiestan en tu cuerpo: Fíjate, por ejemplo, si algo te da angustia, en qué parte de tu cuerpo sientes la angustia, a fin de comprender con la experiencia, que nuestro cuerpo no está separado de nuestra mente sino que somos una persona que se expresa de diversas maneras a través del cuerpo en cada acontecimiento.

3. A lo largo de la semana, reflexiona y escribe la secuencia de cómo se ha ido desarrollando en ti la AMS y cómo ha ido generando el dolor emocional. Transcribimos la secuencia realizada por uno de los miembros de EPE:

    1. *Maltrato desde la cuna hasta los 6 años;*
    2. *auto alejarme de mi padre por un rechazo de él cuando tendría unos 7 u 8 años;*
    3. *me pelee (pelear) con un chico en el colegio y en mi casa me pegaron por peleador, ya nunca más me defendí;*
    4. *tenia de niño una voz chillona y algunos adultos se burlaban de mi;*
    5. *se apodero de mi el falso niño bueno como a los 11 años;*
    6. *comencé a sentir vergüenza de mi cuerpo al empezar el desarrollo;*
    7. *me auto impuse una especie de claustro en el hogar por 2 años entre los 12 y 14;*
    8. *se desarrollo en mi una especie de hipersensibilidad;*
    9. *de mas grande llego la Internet y con ello la posibilidad de experimentar cosas, como la pornografía , los chat , que fueron aumentando el sentir homosexual."*

5. Testimonio.

LA ALIENACIÓN CON RESPECTO AL CUERPO

Numerosos estudios muestran al niño pre-homosexual alienado de su cuerpo. Los pacientes describen con frecuencia una excesiva modestia que tiene su comienzo en la infancia temprana.
Comentario:

"Hasta iniciar la terapia me di cuenta que estaba alienado de mi cuerpo. Recuerdo que de adolescente estaba siempre preguntando cómo hacía una cosa o como me desenvolvía ante las situaciones. Sí, recuerdo esta modestia y era incapaz de darme cualquier valor que fuese, aunque fuera solo ver las cosas buenas que hacía".

Y mientras que esta es una cualidad también presente en el desarrollo de los niños heterosexuales, en los niños pre-homosexuales es una tendencia que se prolonga en la madurez. Esta timidez se puede alternar con el exhibicionismo, como un intento de compensar la timidez. Tanto la timidez como el exhibicionismo son formas de alienación respecto al cuerpo

Comentario:

"Era excesivamente tímido. Ya en la adultez con hombres que tenía excesiva confianza podía mostrar partes de mi cuerpo. Pero de adolescente ni ahora existe el exhibicionismo. Se confirma la alienación con el cuerpo."

Los pantalones cortos del ejemplo:

"Señalo lo de los pantalones cortos porque fue una secuela dejarlos de usar que tuvo que ver con el abuso sexual sufrido. No podía verme con poca ropa y es hasta hace unos 4 años que pude volver a usar pantalones cortos, que de niño usaba todo el tiempo. Los usaba el día del abuso y mi mente los bloqueó".

DINAMICA FAMILIAR

Con frecuencia la dinámica de la familia y el padre en particular no eran conscientes del malestar del niño. A causa de esta falta de atención, más tarde presentará un déficit, una necesidad de ser admirado y de que se le preste atención. Esta necesidad no satisfecha de atención masculina tiene profundas consecuencias emocionales. Para la mayoría de los hombres homosexuales el propio cuerpo es un objeto, no un sujeto. Puede estar orgulloso del mismo y deseoso de mostrarlo o sentirse inferior e intentar ocultarlo. En la mayoría de los casos será ambivalente pero en cualquier caso carece de una aceptación natural de su cuerpo. Su cuerpo continúa siendo un objeto de continua fascinación.

Comentario:

"No creo que mi padre hubiera podido verme este malestar de niño. Durante muchos años quise ser admirado y que siempre se me prestara atención. No tenía conciencia de mi propio cuerpo y creo que mucho tiempo me dio pena mostrarlo y al final me di cuenta que tenía un cuerpo normal como el de cualquier otro..."

La integración de uno mismo no puede tener lugar de forma aislada. Especialmente en la infancia temprana necesitamos a otras personas como reflejo que nos digan quienes somos. Esta es la función benévola de los padres, profesores, amigos y seres queridos.

No podemos reconciliar aspectos alienados de nuestro propio ser sin asistencia externa.

Esta búsqueda de la atención de otros hombres como intento de integrar la propia masculinidad puede explicar por qué algunos pacientes encuentran una gratificación en vestirse.

Comentario:

En algún momento de mi juventud tuve obsesión con la ropa y la mejor ropa que tenía la tenía como un tesoro. Luego me di cuenta que no era tan importante y que se debe vestir adecuadamente pero no es lo más importante. Ahora puedo deshacerme de casi toda mi ropa sin problemas.

LA FASE DE TRANSICIÓN ERÓTICA

Debido a que la falta de afecto, afirmación e identificación continúan sin estar resueltas desde la relación temprana con el padre, el niño pre-homosexual siente una carencia intensamente dolorosa. A una cierta edad ocurre una fase de transición, cuando el deseo de afecto y de atención masculina se transforma en una tensión sexual. El momento exacto de este desarrollo depende del desarrollo emocional del niño y de su experiencia sexual. Para la mayoría de los niños tiene lugar en la adolescencia temprana (sobre los 13-15 años). Durante esta fase estas necesidades de afecto, afirmación e identificación no satisfechas toman un intenso sentido sexual.

Comentario:

"Mi problema era siempre una cuestión de amistad. Comenzó cuando yo tenía 10 o 11 años… no tenía amigos y los necesitaba. Estos amigos eran para mí figuras heterosexuales y yo quería conectar y sentirme más cerca, porque así me sentía con más vitalidad y me pasaban cosas más interesantes si podía estar con ellos."

"Pensaba: ¿Por qué no puedo resolver esto, por qué no puedo hacer amistad con ellos, por qué no puedo conectar, por qué estas amistades son tan frustrantes, por qué no puedo simplemente estar allí con ellos?"

"Me di cuenta de que lo que siempre había querido no era sexo con un hombre sino que realmente estaba expresando la necesidad de una amistad."

Comentario:

Todo este párrafo muestra ese dolor que tuve hasta ser pre-adolescente y como dice la fase de transición se convierte en una tensión sexual. Recuerdo sobre todo que era con los hombres de los cuales quería con toda el alma que me consideraran amigo solamente, luego pasó en la secundaria pero en muy poca medida.

Este ejemplo es como era mi pensamiento, quería un amigo, una amistad, sólo eso y no tenerla causaba un tremendo dolor.

Durante la etapa de transición erótica, el niño es proclive a desarrollar un intenso interés por otro chico, a menudo mayor, que parece tener esas cualidades que él admira. Puede ser un chico que es particularmente bueno en los deportes, que es amigable y extrovertido, o especialmente guapo y seguro de sí mismo. El niño desarrolla una atracción que al principio no es sexual. Más adelante le sigue una fase de transición en la que la admiración se erotiza. Los testimonios de los pacientes, uno tras otro, confirman que esta necesidad de afecto no satisfecha está en el origen de la posterior atracción homosexual

Comentario

Sí, recuerdo estos compañeros admirados que eran líderes o buenos deportistas y aquí el reflejo "Más adelante le sigue una fase de transición en la que la admiración se erotiza."

LA HOMOSEXUALIDAD COMO IMPULSO REPARADOR

En la literatura psicoanalítica, la homosexualidad se ha explicado durante mucho tiempo como un intento de "reparar" un déficit de la identidad masculina. Esta teoría no es nueva. De hecho, tiene una larga tradición en la literatura psicoanalítica. Mientras que no toda la homosexualidad puede explicarse simplemente como una motivación reparativa, para la mayoría de los hombres homosexuales es una motivación significativa. Cuando el homosexual se encuentra con otro hombre que es lo que a él mismo le gustaría ser, tiende a idealizarlo y a romantizar la relación.

Comentario:

"Si creo que es un impulso reparador a una carencia que se muestra dentro de la vida de un hombre que desarrolla esta neurosis. Creo que en mi caso es totalmente un problema emocional y sí, por mucho tiempo idealicé muchos hombres que luego los erotizaba."

Otro escritor, Kaplan (1967) veía la homosexualidad como enraizada con frecuencia en la insatisfacción con la propia imagen. Observa como:

> *Parece evidente que algunos homosexuales eligen como objetos sexuales personas que tienen características –físicas, personales, o ambas- de las que ellos mismos tienen un déficit… insatisfacción con el propio yo, con la forma en que uno es… medida frente a estándares internos de cómo uno le gustaría ser… puede ser una de las mayores raíces de algunos sentimientos y comportamientos homosexuales. (p. 356).*

Comentario:

Esta es una realidad. Kaplan continúa:

> *A menudo el homosexual busca esa cualidad que siente que le falta a él mismo pero que ve en otros. El homosexual, sin embargo, es incapaz de amarse a sí mismo… en su lugar ama a su yo ideal*

Tripp (1975) entiende el comportamiento homosexual como un intento de "importar" las cualidades admiradas o deseadas de la persona del mismo sexo por la que se siente atraído

Comentario:

Hasta hace poco me di cuenta que los hombres que me llamaban la atención tenían características que yo ansiaba de ellos. Hasta hace poco logré entender eso.

¿Te gusta tu cuerpo? ¿De niño te gustaba tu cuerpo?

De niño no tenía conciencia de mi cuerpo, aunque una de mis hermanas siempre me recordaba que era "gordo", pero luego en la pre-adolescencia y adolescencia mantuve esa imagen y que era falsa, era muy delgado. En la juventud aumenté algo de peso, pero hasta ahora es que estoy pasado de peso.

Ahora tengo una conciencia de mi cuerpo y lo acepto como es.

¿Te comparas con otros hombres o mujeres según sea el caso?

Ahora que tengo conciencia de pasado de peso, sí admiro a los hombres delgados y deportistas, pero he visto que haciendo un esfuerzo se puede recuperar el peso y que puedo llegar a ser como ellos, pero no es una obsesión.

¿Qué características de tu cuerpo te molestan o cambiarías si pudieras?

Creo que solo mi cabello lo cambiaría porque se pone rizado cuando crece y mi nariz, pero a la larga soy como soy.

Cuaderno de Remig 37, Nicaragua
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=2620

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son "pistas" importantes para tu Itinerario de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Autoconocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido y que tenga que ver con alguno de los puntos estudiado en esta Ficha y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Itinerario de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

a. Libros o capítulos de libros.

- *Historias de sanación de personas con tendencia homosexual*, de Joseph Nicolosi, en:
  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=87%3A1-varones-con-ams&id=542%3Ahistorias-de-casos-de-terapia-reparativa-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=252

b. Artículos.

- *Por qué me siento atraído por los hombres*?", de *Courage Latino* en:
  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=96%3A2-causas-de-la-ams&id=405%3Apor-que-me-siento-atraido-por-los-hombres-courage-latino&option=com_content&Itemid=63

- *La vergüenza como avenida hacia el dolor profundo,* de J. Nicolosi, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=96%3A2-causas-de-la-ams&id=413%3Ala-verguenza-como-avenida-hacia-el-dolor-profundo-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=63

c. Psicoterapias de Ayuda.

- Si quieres conocer y practicar el *Proceso y la Técnica del Enfoque Corporal* (Focusing), entra en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=category&id=278%3A3-enfoque-corporal-focusing&option=com_content&Itemid=263

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal al Itinerario de la Esperanza:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar el Itinerario de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante en este sentido aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea.

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestro Itinerario de la Esperanza: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Los cristianos creemos en un Dios Amor que es Trinidad, que es Comunión y Solidaridad (Juan Pablo II) y creemos y vivimos que es Él quien nos sana, nos libera, nos redime, nos reconcilia, nos regala la nueva vida de hijos y hermanos… ¡nos Salva!

Experimentamos cada día que en la vida de comunión y solidaridad nos encontramos con el Dios Comunión-Solidaridad y en Él, con la Salvación (que es Sanación, Liberación, Redención, Reconciliación, Nueva Vida y Nueva Creación,…)

Es por ello por lo que en este Itinerario de la Esperanza queremos vivir la vida de Comunión y de Solidaridad, como Icono, Rostro, Sacramento del Dios Trinidad, que es Dios Comunión y Solidaridad, en la cual nos concede la Sanación (heridas) y la Liberación (esclavitudes). Y queremos hacerlo en el corazón de nuestra Iglesia, Madre y Maestra, Sacramento de la presencia Salvífica de Dios entre nosotros.

Dios nos regala esta Salvación, - que es Sanación, Liberación, Reconciliación, Redención,… - pero hemos de acogerla a través de los medios humanos que ha puesto en nuestras manos: el Itinerario de la Esperanza, los hermanos, nuestro trabajo, constancia, esfuerzo y sacrificio,… todo ello ofrecido cada día en la Mesa de la Eucaristía, donde sucede el gran Milagro: el Don del Espíritu Santo.

El objetivo de esta sección de Espiritualidad es **CONVERTIR EL TRABAJO DE TU FICHA EN ORACIÓN, DONACIÓN Y OFRENDA AL SEÑÓR.** Te invitamos a ofrecer todo tu trabajo, tu esfuerzo, tu sacrificio, tu reflexión,… poniendo toda tu vida en sus manos. Si tú haces tu parte (trabajo) no dudes de que Él hará la suya (sanación-liberación).

Para ello, te invitamos a:

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

"*La libertad interior*", de Jacques Philippe, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=574:la-libertad-interior-jacques-philippe&catid=377:cultivar-la-espiritualidad-libros&Itemid=430

Tema 2
La dimensión afectiva

Ficha 2. 3
La errónea configuración del comportamiento afectivo

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

El afecto es una parte fundamental de las características humanas. Sin embargo, no puede ser quien guíe la conducta de la persona. Éste tiene que estar mediado y dirigido por otras facultades humanas como la inteligencia y la voluntad. Cuando el comportamiento afectivo se va configurando al margen del proceso integral de maduración de la persona, al margen de la inteligencia, de la conciencia, de la voluntad, de la libertad,… se va convirtiendo progresivamente en un verdadero problema, en un obstáculo para un proceso de verdadero amor.

Objetivos:

1. Comprender la importancia de los sentimientos en el desarrollo personal
2. Conocer las características de los sentimientos
3. Conocer la importancia de que los sentimientos dirijan la conducta
4. Distinguir entre una afectividad madura y una infantil.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **El mundo reducido a sentimientos.**
2. **"Yo soy lo que siento".**
3. **La reducción de la persona sólo a sentimientos.**
4. **El emotivismo inmaduro del enamoramiento.**
5. **La afectividad y la AMS**

1. El mundo reducido a sentimientos

El sentimiento es un estado de ánimo o disposición emocional hacia una cosa, un hecho o una persona.

Si bien los sentimientos durante mucho tiempo fueron dejados de lado por considerarlos poco importantes, hoy día se ha visto que son importantes y hay que tomarlos en cuenta porque afectan a nuestras decisiones.

Sin embargo se les ha dado un lugar protagónico haciéndolos parecer como los rectores de las conductas y decisiones humanas, como lo más importante a la hora de tomas decisiones. La conducta humana, si bien esta afectada por los sentimientos, debe ser racional, es decir, guiarse por la razón y obedecer a los dictados de la voluntad. El mundo del niño pequeño es un mundo reducido a sentimientos porque aún sus demás facultades, como la voluntad y la racionalidad, no han cobrado un desarrollo importante.

Cuando el niño es pequeño, desde que nace hasta sus 2 ó 3 años, su mundo es gobernado mayoritariamente por los sentimientos. El niño aún no tiene desarrolladas otras herramientas para evaluar y enfrentarse al mundo. Y los encargados de mediar y dar control y validez a estos sentimientos son los padres.

Son los padres los que median en el mundo del bebé, entre lo que se siente y lo que eso significa y la connotación que se le da. Los padres leen las señales del mundo para sus hijos. Por ejemplo, si tenemos un pequeño que se asusta, es la madre quien lo calma con un abrazo y su tono tranquilo de voz, o es la madre quien aumenta su miedo al gritar y tomar al niño de manera angustiada. El niño aprende a sentir según sus padres trasmiten mensajes de seguridad o de alerta.

Pero en la medida que va madurando las demás facultades como la racionalidad, la voluntad etc., la persona tiene la capacidad de hacer sus propios juicios de la información que dan los sentimientos y tendrá que evaluar si determinados sentimientos tienen o no que ser desarrollados o satisfechos en función de un bien para la persona. Esto quiere decir que hay que ir logrando poner los sentimientos en servicio de la racionalidad y de la voluntad.

El niño poco a poco va tomando el control de su existencia y va logrando con la ayuda de los adultos desarrollar su voluntad y racionalidad. Compara lo que siente con lo que logra comprender y usando su razón y voluntad va logrando empatizar con los demás y logrando ver que no siempre lo que siente es realmente lo que ocurre o lo que tiene que guiar su conducta. Por ejemplo: El bebé siente hambre y si ese hambre no es satisfecho entonces el niño se siente abandonado, desprotegido, solo.

Sin embargo, en la medida en que el niño crece, es capaz de comprender que a veces tiene que esperar para comer y ya no es una sensación de abandono lo que siente sino de frustración por la espera. Cuando el niño ya tiene unos 5 ó 6 años ya podrá esperar con una explicación y sin sentirse angustiado, ya sea porque hay que esperar a otros miembros de la familia o porque la comida tarda más de lo esperado.

El mundo de un adulto, no puede estar dirigido por los sentimientos. El adulto tiene que ser capaz de diferenciar lo que siente de la realidad y tomar una decisión de cómo actuar, guiada por lo que es bueno o malo de manera racional.

No se trata de desconocer lo que se siente o de negarlo. Negar los sentimientos no ayuda a una decisión madura y racional, sino más bien de poder ordenar los sentimientos en una comprensión madura de ellos y con un juicio racional y responsable de cada situación.

Los sentimientos nos encaminan hacia el descubrimiento de los valores y por eso es una simplificación inaceptable reducir la vida afectiva humana al mero sentimentalismo frente a los estímulos.

2. "Yo soy lo que siento".

"Reducir la realidad al hecho de sentirla, no es un buen fundamento que aconsejara el rigor del conocimiento científico. Si bien podemos sentir muchas cosas y éstas pueden ser sentidas de forma muy vivida, no necesariamente estos sentimientos se corresponden con una realidad objetiva. Por ejemplo el hecho de que una persona sienta que es rechazada por alguien no necesariamente corresponde a la

verdadera intención de la otra persona. O el hecho de que una persona que se sienta gorda y a vistas de los demás esté muy delgada, es una percepción que tiene más relación con las expectativas y percepción propias de esa persona que con un hecho objetivo.

Por otra parte, los movimientos orgánicos y la mímica corporal varían mucho según los individuos y sus diferentes temperamentos. El mismo afecto es diferente en unos y en otros. Por ejemplo, el gozo en el impulsivo se manifiesta de modo exuberante y frondoso, pero en el apático se muestra más apagado y tranquilo. Incluso las manifestaciones externas pueden variar en el mismo individuo según los estados fisiológicos en los que se encuentre (por ejemplo, según tenga más o menos salud).[28]

Por lo tanto definirse a sí mismo por lo que se siente es, por decir lo menos, poco estable. Los sentimientos tienen que corresponder una realidad que tenga relación con la madurez, lo que a su vez implica un análisis racional, o sea, pensado.

Si una persona se deja guiar mayoritariamente por lo que siente puede estar terriblemente equivocada en relación a su valía personal y ésta, además, ser muy inestable, dado que está marcada por lo que se siente, y los sentimientos con respecto a uno mismo, por lo general vienen del exterior y si no hacemos un trabajo de evaluación de aquello que sentimos y lo ordenamos a la razón, podemos estar profundamente equivocados, lo que nos llevará a tomar conductas o asumir actitudes que no corresponden.

Es común ver personas que asumen un rechazo de otras tomando actitudes de distancia o abiertamente agresivas porque se sienten rechazadas, y si se da la posibilidad de aclarar las situaciones, muchas veces son sólo malentendidos, que al no ser aclarados, a la larga se hacen realidad, porque terminan cansando a la otra persona que no alcanza a comprender la interpretación del ofendido.

Los sentimientos se expresan también en nuestro cuerpo. Tenemos una mímica externa, (gesticulación de los miembros, palidez, rubor, gestos faciales, temblor, excitación, sobresaltos, gemidos, diversas reacciones musculares, etc.). Esta exteriorización motriz da cuenta de nuestros sentimientos y nos ayuda a interpretar los sentimientos de los demás. Sin embargo muchas veces estas señales también pueden estar malinterpretadas y no ser reflejo de lo que realmente se siente.

En estas reacciones biológicas la voluntad no tiene sino un dominio muy parcial y las interpretaciones que se hacen sobre ellas serán más o menos acertadas dependiendo de la capacidad de empatía y del conocimiento que se tenga de la otra persona o de sí mismo.

3. La reducción de la persona sólo a sentimientos.

Una de las facultades de la persona es sentir y por tanto es otra herramienta que nos hace más humanos y de la que podemos y debemos disfrutar. La importancia de los sentimientos reside sobre todo en su relación con la inteligencia y con la voluntad, y no simplemente como precedentes suyos, sino como derivados de las dimensiones activas del ser humano. Sin embargo, en nuestra época las facultades espirituales del hombre, la inteligencia y la voluntad, están desacreditadas. Por eso ha aumentado el relativismo, es decir, la opinión que niega la universalidad de la verdad, así como el control de la voluntad. Por eso, en nuestra época se concede un mayor crédito a los sentimientos. Se acude a ellos por considerar que son lo que resta después de la duda sobre el alcance de la inteligencia y de la voluntad.

No es que los sentimientos no tengan que ser escuchados o conocidos, hay que conocerlos pero también hay que educarlos.

Hay que aprender a distinguir entre los sentimientos útiles y aquellos que nos hacen victimizarnos o comenzar a guardar rencores y distanciarnos de los demás.

Una buena forma de avanzar en la educación de los sentimientos es pensar, leer y hablar sobre ellos. Al hacerlo, nuestras ideas se van destilando, y serán cada vez más precisas y certeras. Y sabremos cada

[28] *Educación para la afectividad*, Miguel Ángel Fuentes.

vez mejor qué sucede en nuestro interior, para después intentar explicarlo, buscar sus causas, sus leyes, sus regularidades, e intentar finalmente sacar alguna idea en limpio para mejorar en nuestra educación afectiva.

Es muchísimo mas fácil que frente a situaciones que son incómodas o en las que la persona se da cuenta de que está equivocada poner la responsabilidad del error en los demás quedando así libres de responsabilidad y facilitando la victimización. Una persona adulta tiene que ser capaz de asumir que en las mayoría de las situaciones de la vida, existe al menos una parte de responsabilidad de cada uno, y que si bien en un caso dado pudiera no existir, las decisiones que se tomen respecto de una determinada situación, sí son responsabilidad de la persona que las toma.

Los temas pueden ser muy variados. Antes hemos hablado, por ejemplo, de cómo las personas tendemos a echar a otros la culpa de todo lo malo que nos sucede, y de esa otra tendencia a proyectar en los demás nuestros propios defectos.

En ambos casos, se trata de fenómenos que, como suele suceder con todo lo relativo al conocimiento de las personas, se advierten con más facilidad en otros que en uno mismo. No es difícil, por ejemplo, ver a una persona muy egoísta que se lamenta del egoísmo de los demás y dice que nadie le ayuda; o a uno que siempre se está quejando, pero siempre protesta de que otros se quejen; o a un charlatán agotador que acusa a otro de que habla demasiado; o a un hombre irascible que denuncia el mal genio de los demás.

Con sólo prevenirnos contra estos dos errores –en el fondo muy parecidos–, podemos avanzar mucho en esa importante tarea que es el propio conocimiento. Se trata de procurar ver las cosas buenas de los demás, que siempre las hay, y aprender de ellas. Y cuando veamos sus defectos (o algo que nos parece a nosotros que lo son), pensar si no hay esos mismos defectos también en nuestra vida.

Para concretar un poco, podemos considerar algunos defectos relacionados con la educación de los sentimientos: timidez, temor a las relaciones sociales, apocamiento; irascibilidad, susceptibilidad, tendencia exagerada a sentirse ofendido; tendencia a rumiar en exceso las preocupaciones, refugiarse en la soledad o en una excesiva reserva; perfeccionismo, rigidez, insatisfacción; falta de capacidad de dar y recibir afecto; nerviosismo, impulsividad, desconfianza; pesimismo, tristeza, mal humor; recurso a la simulación, la mentira o el engaño; gusto por incordiar, fastidiar o llevar la contraria; tozudez, exceso de autoindulgencia ante nuestros errores; dificultad para controlarse en la comida, bebida, tabaco, etc.; tendencia a refugiarse en la ensoñación o la fantasía; dificultad para fijar la atención o concentrarse; excesiva tendencia a requerir la atención de los demás; dependencia emocional; hablar demasiado, presumir, exagerar, fanfarronear, escuchar poco; resistencia a aceptar las exigencias ordinarias de la autoridad; tendencia al capricho, las manías o la extravagancia; resistencia para aceptar la propia culpa, o sentimientos obsesivos de culpabilidad; falta de resistencia a la decepción que conlleva el ordinario acontecer de la vida; no saber perder o no saber ganar; dificultad para comprender a los demás y hacernos comprender por ellos; dificultad para trabajar en equipo y armonizarse con los demás; etc.

Los sentimientos por tanto son parte importante de nuestra vida, pero tienen que ser educados. No todo lo que se siente es determinante de la conducta de una persona. Los sentimientos deben ser filtrados por la inteligencia y la voluntad. Los sentimientos no pueden ser los dueños de la vida del ser humano. Cuando son los sentimientos los que guían las decisiones, entonces quiere decir que esa persona tiene que trabajar muy fuertemente su voluntad y desarrollar de manera sistemática un proyecto de lo que quiere realizar en su vida futura.

4. El emotivismo inmaduro del enamoramiento

Cuando hablamos de emotivismo nos referimos a que, como ya hemos dicho, hoy los sentimientos están como lo más importante o más, casi lo único importante, en decir que es bueno o malo, perdiendo de vista las verdades más objetivas. Sólo es válido lo que el sujeto siente sobre las cosas y situaciones.

La vida afectiva es hoy, en primer lugar, similar a las épocas pseudo-románticas y esto hace que la gente sea muy enamoradiza, pero como ese enamoramiento no se acompaña de conocimiento mutuo, es un enamoramiento en falso, es decir, es más bien un emotivismo, porque el amor verdadero necesariamente implica autoconocimiento y conocimiento del otro y como en estos casos no hay un real conocimiento del otro, sino más

bien, un problema de químicas atracciones y nada más, lo importante es que exista química y eso es lo que se espera y eso se toma como enamoramiento.

Se produce una admiración del otro por lo externo o por lo que se cree de él o ella y no por lo que realmente el otro es. Yo lo amo o la amo porque lo que a mí me falta el otro lo tiene.

En esa relación no hay comunión de personas, porque lo que importa es que los dos tengan buen *feeling*. Este *feeling* está unido al deseo sexual, que si bien es natural en la relación afectiva entre hombre y mujer, no es lo único ni lo más importante.

Por otra parte también al ideal del yo (cómo me gustaría ser) está proyectado a la otra persona. Por tanto, la persona amada en realidad no se la ama por lo que es, sino por lo que se cree lo completa. O sea, el ser amado, no es amado por lo que es, sino por lo que se espera o desea que me llene. Pero eso no tiene nada que ver con la complementariedad entre hombre y mujer ni con una relación de amor maduro.

5. La afectividad y la AMS

En el caso de la AMS es mucho más complejo. Las personas con tendencias homosexuales, con sólo una mirada se generan dentro del sujeto una cantidad de sentimientos, que producen una corriente empática apoyada en dos fundamentos:

a) La atracción sexual misma; pero la atracción sexual no es el amor, que siendo importante, no es lo más importante del amor humano. Por tanto el primer fundamento de esta atracción es el deseo sexual.

b) El segundo fundamento es más complejo y más complicado de desmontar. Se admira en el otro lo que a ellos les falta y por tanto hacen un ideal del propio yo, proyectado y encarnado en el otro, pensando erróneamente que al conseguir su amistad o atención en el contacto físico ellos, se van a enriquecer con esas características. Sin embargo, después del contacto sexual, se dará cuenta de que no puede tomar lo que le falta como persona. Seguirán admirando al otro pero ya es una admiración que los separa porque la experiencia no los ha completado.

Esto finalmente no es un verdadero sentimiento de amor, sino más bien, es una satisfacción de mis necesidades, tratando de buscar en el otro aquello que yo necesito.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida?
2. ¿Cómo describirías tu "yo" real, es decir, el cómo eres realmente tú?
3. ¿Podrías escribir lo que crees que le falta a tu "yo" real para ser tu yo ideal; es decir, ¿cómo desearías ser?
4. ¿Qué rasgos, cualidades,… de los que crees que te faltan a ti los tiene el varón o el modelo de varón que te atrae? ¿Qué conclusiones sacas de esta comparación?
5. ¿Eres consciente de que lo que "admiras" de los otros es lo que "crees" que te falta a ti? A partir de esta observación, ¿descubres la "trampa" de la AMS? ¿Cómo crees que puedes salir de esta "trampa"?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Escribe una lista de las características de tu yo real. Piensa con realismo y adultez en las características que crees que te faltan para ser como realmente te gustaría. Elige dos características y trabájalas durante la semana. Puedes continuar este ejercicio en las próximas semanas.
2. Cuando sientas un sentimiento negativo, trata de identificar qué sentimiento es, ponle nombre, es decir: "*esta sensación que tengo es*…". Rabia, miedo, vergüenza, ira, etc., y posteriormente busca el origen que causó el sentimiento y trata de analizar si es razonable o no.

5. Testimonio.

Drahcir nos muestra cómo se deja llevar equivocadamente por su emotivismo inmaduro.

Hola, he vuelto nuevamente, doy gracias a nuestro Señor que no me abandonado todo este tiempo, me ha rescatado nuevamente de la oscuridad.

SE PREGUNTARAN QUE PASO, la Biblia en uno de sus versículos dice: "si alguien se siente muy seguro en la fe tenga cuidado de no caer". Lastimosamente volví a caer no tan hondo tal vez, pero lo hice no se como empezó todo; frecuentar la cama con un amigo (al inicio sin mala intención) y los juegos y confianzas; confundieron mis sentimientos, mis pasiones se incendiaron y quería tener contacto con alguien los jueguitos de cruzar las piernas etc. me llevaron a donde nunca pensé regresar. No tuve penetración pero si hice muchas cosas con ropa. Me siento tan mal y tan sucio nuevamente. Donde quedó mi moral, todos estos 5 años?, no lo sé.

Confié mucho en mi mismo en que había dado pasos importantes en la terapia. Pero me olvide de lo más importante, LO UNICO QUE ME HA SOSTENIDO SIEMPRE ES LA GRACIA DE DIOS. No quiero volver a mi doble vida. Por un lado mi novia, el amor que siento por ella y por otro lado estas pasiones descontroladas que no quisiera tenerlas.

He tenido momentos muy apasionados con mi novia y gracias a Dios nos hemos detenido a tiempo. No quiero que sea de esa manera y también si algo Dios me ha enseñado en la iglesia es a esperar y que el quiere eso dentro del sacramento del matrimonio. Son tantas cosas, que a veces me vuelven loco. Pero confío y espero y estoy dispuesto a volver a apostar todo por la terapia. Gracias a todos aquellos que me han animado a volver. Les quiero montón, que Dios los bendiga y los guarde. Recen por mi, amigos

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son “pistas” importantes para tu Itinerario de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Autoconocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido y que tenga que ver con alguno de los puntos estudiado en esta Ficha y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Itinerario de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja al menos uno de estos recursos cada Ficha):

a. Libros o capítulos de libros.

- *Los lenguajes del deseo. Claves para orientarse en el laberinto de las pasiones*, en:
  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=735:los-lenguajes-del-deseo-enrique-rojas&catid=192:educar-la-afectividad-libros&Itemid=365
- *Literatura: Los miserables, Crimen y castigo, Cometas en el cielo.*

b. Artículos.

- *Voluntad y afectividad,* de Manolo Ordeig Corsini, en:
  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=193%3Aeducar-la-afectividad-articulos&id=657%3Avoluntad-y-afectividad-i-manolo-ordeig-corsini&option=com_content&Itemid=366
- Enrique Rojas, *Viaje al interior de la afectividad,* en*:*
  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=193%3Aeducar-la-afectividad-articulos&id=573%3Aviaje-al-interior-de-la-afectividad-enrique-rojas&option=com_content&Itemid=366
- Joseph Nicolosi, *La primacía del afecto*, en:
  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=96%3A2-causas-de-la-ams&id=416%3Ala-primacia-del-afecto-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=63
- Ellis, *Terapia racional emotiva, en:*

  http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/terapia-racional-emotiva/tre7.pdf

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal al Itinerario de la Esperanza:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar el Itinerario de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante en este sentido aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea.

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestro Itinerario de la Esperanza: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

"*La libertad interior*", de Jacques Philippe, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=574:la-libertad-interior-jacques-philippe&catid=377:cultivar-la-espiritualidad-libros&Itemid=430

Tema 2
La dimensión afectiva

Ficha 2. 4
El sentimiento de inferioridad

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

Una persona que constantemente se compara con los demás y a menudo siente una insuficiencia psíquica o física (minusvaloración de su capacidad mental y desvalorización de su aspecto físico), es probable que sufra de un complejo de inferioridad. Para superar el sentimiento de inferioridad y llegar a ser de la mejor manera posible, es necesario autoconocerse, autoaceptarse y desarrollar la autoestima.

Objetivos:

1. Comprender lo negativo de las constantes comparaciones con otros
2. Comprender en qué consiste el autoconocimiento
3. Comprender la importancia de la aceptación de uno mismo
4. Entender la infraestimación y la sobreestimación como signos de una inadecuada imagen personal

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **El sentimiento de inferioridad.**
2. **El "crítico patológico".**
3. **El autoconocimiento.**
4. **La autoaceptación.**
5. **La autoestima.**
6. **El subestimarse o sobreestimarse.**
7. **El sentimiento de inferioridad como una de las causas fundamentales de la AMS.**
8. **Proyectarse y crecer hasta llegar a ser la mejor persona posible.**

1. El sentimiento de inferioridad.

Quien cree ser "menos" que los demás, aunque no exista ninguna causa que lo justifique, es alguien que tiene un sentimiento de inferioridad. Generalmente este sentimiento se produce al compararse con otras personas. Esta visión negativa de sí mismo está ligada a experiencias de fracaso, crítica o rechazo.

Alfred Adler fue uno de psicólogos pioneros en este tema (1927). Describe el sentimiento de inferioridad como un sentimiento de **minusvalía.** Adler distingue dos tipos de sentimientos de inferioridad. El **sentimiento de inferioridad primario** que tiene la raíz en las experiencias de sentimientos de debilidad y dependencia que ocurren durante la niñez, y el **sentimiento de inferioridad secundario** que se da en un adulto que se cree incapaz de alcanzar una meta ficticia

Adler señala que existen muchas formas de responder a cualquier sentimiento de inferioridad. Un **estilo de vida saludable** permite que la persona se esfuerce por superar los sentimientos de inferioridad y los transforme en una fuerza que ayuda al individuo a alcanzar metas importantes. Pero también existen lo que Adler llama **estilos de vida equivocados**. Estos estilos hacen que las personas respondan a los sentimientos de inferioridad evitando las situaciones, tratando de dominar, o sirviendo a los demás hasta el punto de desviar la atención de sus propias debilidades. [29]

El proceso del desarrollo del sentimiento de inferioridad tiene raíces en aconteceres que experimenta el niño en la familia o en la escuela. Cuando a un niño se le dice constantemente que es un inútil, que no sirve para nada, que no es bueno en los deportes, éste establece una comparación y una mala interpretación de su valía como persona. El resultado es el desarrollo del ***Síndrome del Patito Feo*.**

Pensar y sentir que uno es inferior a los otros puede causar un profundo malestar. Para protegerse del dolor, el niño puede pasar a su etapa adulta evitando toda situación o persona que resalte ese sentimiento de minusvalía hasta aislarse a la más profunda soledad. La vida personal, social, académica y/o y laboral se limitan por las barreras de defensa que construye aquella persona que se fija demasiado en lo que los otros poseen y en lo que ella cree carecer.

2. El crítico patológico

El psicólogo Eugene Sagan, describe a esa a voz interna que ataca y juzga severa e injustamente a la persona misma como **el crítico patológico**.

> *El crítico patológico te culpa por todo lo malo que ocurre. El crítico **te compara con otros**, y hace que desees sus triunfos y sus habilidades. El crítico te crea estándares imposibles de perfección y te golpea si cometes un mínimo error. El crítico mantiene un álbum de tus fallos, pero jamás te recuerda ninguna de tus fortalezas o tus destrezas. El crítico tiene un script describiendo cómo tienes que vivir y te grita diciéndote que te has equivocado y que eres malo porque tus necesidades han violado sus reglas. El crítico te dice que tienes que ser el mejor-y si no lo eres, no eres nadie. Te llama nombres –estúpido, incompetente, feo, egoísta, débil-y te hace creer que todos son verdaderos. El crítico lee el pensamiento de tus amigos y les convence de que les aburres, desilusionas y les das asco. El crítico exagera tus debilidades insistiéndote que sólo dices estupideces, que siempre arruinas tus relaciones amistosas y que nunca terminas nada a tiempo.*
>
> *El crítico patológico está ocupado socavando tu valía personal todos los días de tu vida. Pero su voz es tan interna y está tan entretejida en el material de tus pensamientos que no te das cuenta de su efecto devastador. Los autoataques parecen ser razonables y justificables. Esa voz interior que te saca por delante tus fallos y te juzga te parece como una parte natural y familiar en ti. La verdad es que el crítico es una especie de chacal psicológico quien, con cada ataque debilita y rompe cualquier sentimiento positivo que tengas de ti mismo.*[30]

---

[29] Carver, Scheier, *Teorías de la Personalidad*, Prentice Hall Hispanoamérica, 1997, 278
[30] McKay, Mathew, Fanning, Patrick ,*Self-Esteem*, New Harbinger Publications, Inc., 2000, p. 15

Si la persona se centra única y exclusivamente en los rasgos personales inferiores, su vida oscilará entre la tristeza y la desilusión. La consecuencia será una vida plagada por el pesimismo y la falta de esperanza.

Una de las formas de callar al crítico patológico y de sobreponerse al sentimiento de inferioridad es reconocer las propias cualidades y los rasgos personales que son superiores a los demás**. La comparación con los rasgos de los otros que no son superiores a los propios, puede ayudar a la aceptación de uno mismo**.

3. El autoconocimiento.

Para comprender la totalidad del significado del sentimiento de inferioridad es necesario estudiar los términos de autoconocimento, de autoaceptación y de autoestima. El **autoconocimiento** es conocer las distintos partes del "yo", la **autoaceptación** es el proceso mental en el cual un individuo evalúa sus características negativas y positivas con el fin de aceptarse tal como es ante sí mismo y los demás, y la **autoestima** es la valoración que uno tiene de su propia imagen.

El **autoconocimiento** es conocer las habilidades, las necesidades, los sentimientos y los pensamientos de uno mismo. Quien se autoconoce no separa las distintas partes del "yo", sino que las entrelaza para apoyar la una en la otra. De esta manera es cómo un individuo es capaz de integrar su personalidad. En la actualidad, el autoconocimiento está en "desuso". Podríamos decir que las personas no se detienen a conocerse, a encontrarse consigo mismo y vivir la alegría y la satisfacción de descubrir la verdad profunda de uno mismo.

.

El psiquiatra Enrique Rojas nos dice que el **autoconcepto** está muy ligado a la autoestima ya que *se trata de una fotografía privada que uno mismo realiza y revela en su laboratorio. Las características que uno emplea para definirse retratan sus preferencias, su propio esquema mental*[31].

La autopercepción estará influenciada por la visión de uno mismo, por las relaciones familiares y por las vivencias e interpretaciones personales. Una imagen negativa de sí mismo se desarrolla por lo general en la infancia. Los padres, los hermanos, los educadores y compañeros de escuela que resaltan los fracasos fuerzan al niño a fijarse en lo que no tiene. Al crecer, éste se considerará insignificante y será incapaz de atribuirse algún mérito. Sólo una imagen positiva permite al individuo aceptarse a sí mismo.

De todas formas, aunque el juicio de los otros influya en la formación del autoconcepto, lo importante es lograr alcanzar una visión objetiva y real de uno mismo. Una persona será tanto más madura en la medida en que su autoconocimiento, por una parte, no sea esclavo del criterio de los demás y por otra, no esté encerrado en sí mismo y esté adecuado a la realidad, sabiendo acoger, escuchar y discernir lo que los demás pueden aportarme para mi propia maduración. Es una exigencia de la propia libertad el no someter el propio ser a la opinión esclava de los demás.

4. La autoaceptación

El Dr. Aquilino Polaino nos señala que **la falta de aceptación de sí mismo**, el rechazo y el odio a su propia persona y el *disponer de una memoria selectiva capaz de recordar sólo los sucesos negativos que acontecieron en la vida* puede tener graves consecuencias:

> *Lo natural, sin embargo, es que nos aceptemos como somos y que cada uno esté satisfecho de sí mismo… De rechazarse como quien es, entonces habría que reconocer una cierta imposibilidad para el futuro progreso personal… Por el contrario, estar del todo satisfecho acerca de uno mismo implica no haberse conocido como sería menester, además de poner las condiciones necesarias para la abolición del futuro personal. Pero eso, sólo depende de nosotros mismos.* [32]

---

[31] Enrique Rojas, *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*. Ediciones Temas de Hoy, 2001, p. 325

[32] Polaino, Aquilino, *En búsqueda de la autoestima perdida*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=192%3Aeducar-la-afectividad-libros&id=549%3Alibro-en-busca-de-la-autoestima-perdida-aquilino-polaino&option=com_content&Itemid=365

Para estar bien con alguien es necesario estar primero bien con uno mismo… Y uno está de acuerdo con su propia persona cuando asume sus aptitudes (aquellas cosas para las que uno está dotado) y las limitaciones (aquellas vertientes a las que uno no ha podido llegar y que se experimentan como carencias).[33]

Para autoaceptarse es indispensable borrar la imagen negativa de uno mismo. Sólo aceptándose y siendo valioso para sí mismo se logra el equilibrio y la integración de la persona. La autoaceptación es admitir los distintos aspectos de uno mismo. Se deben resaltar los aspectos positivos y reconocer los aspectos negativos para buscar la forma de mejorarlos. El ser consciente de los propios errores, el mejorarlos para luego autoaceptarse es el primer paso para el desarrollo de la autoestima.

5. La autoestima

El autoconcepto y la autoaceptación están íntimamente ligados al desarrollo de la autoestima. Quien no se conoce no desarrolla la capacidad de estimarse. El conocimiento personal determina el grado del desarrollo de la autoestima.

La autoestima está formada por un cúmulo de pensamientos y valoraciones, es **esencial para la supervivencia psicológica de toda persona.** Nace del concepto de estima al que se le ha añadido el vocablo *autus* que significa *para sí mismo*.

La autoestima ha sido descrita de muchas formas, de las que nos quedaremos con dos:

1. La convicción de ser digno de ser amado por sí mismo, -y por esa motivación por lo demás-con independencia de lo que se sea, tenga o parezca. (A. Polaino)
2. La capacidad de que está dotada la persona para experimentar el propio valor intrínseco, con independencia de las características, circunstancias y logros personales que, parcialmente, también la definen e identifican. (A. Polaino)

La mayoría de los que estudian la conducta humana opinan que la autoestima positiva es la base para una buena salud mental y un punto de partida para el éxito de las personas.

Quien se estima a sí mismo, se valora y se siente apreciado por los demás, tiene confianza y seguridad en su propia persona, y se muestra satisfecho con lo que es. En cambio, la autoestima negativa conlleva afectos negativos como son la tristeza, la culpa, la vergüenza y la duda. Quien alberga todo el tiempo pensamientos negativos, se predispone a convertirse en una persona desconfiada y depresiva.

Existen autoestimas falsas que se basan en las capacidades económicas, físicas y sociales. Aquilino Polaino nos recuerda que la vanagloria, el amor propio, el orgullo, la soberbia y el narcisismo no son autoestima.

También aquí habrá que recordar que, dado que la autoestima depende del autoconocimiento, tampoco la autoestima puede depender exclusivamente del juicio de los otros y del éxito social, ya que estos son cambiantes, inestables y poco duraderos. Por tanto, es importante subrayar que la sana autoestima nace de un sano autoconocimiento, de un gozoso encuentro con la verdad más profunda de sí mismo.

6. El subestimarse o sobreestimarse.

Tenemos por lo tanto quienes llegan a los extremos por una parte de **subestimarse** o por lo contrario a **sobreestimarse**.

Las personas que se subestiman, se rechazan o se odian a sí mismas. *Son personas que consideran que valen mucho menos de lo que realmente valen, que nunca podrán triunfar en las tareas que acometen, que las cosas nunca les van a salir bien. Son personas que solamente perciben lo que tienen de*

[33] Enrique Rojas, *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*, p.320

negativo, pero no lo que tienen de positivo, como también sólo tienen ojos para ver lo negativo que acontece en el mundo e intuyen que en el futuro sólo acontecerán sucesos negativos, con independencia de lo que ellas hagan o no.

Por otro lado, aquella persona que se sobreestima piensa que ella es la mejor. *Lo que piensa de sí misma acaba por reflejarse en su comportamiento. De aquí que se sirva de los defectos ajenos para exaltar sus propias cualidades; que guste de poner en evidencia los errores de los otros para poner de relieve sus habilidades y destrezas.*[34]

La verdadera autoestima se desprende de la convicción de que se es una persona valiosa para sí misma y para las personas que lo rodean. Con la autoestima nace el deseo de respeto hacia la dignidad de la persona. Una persona con una autoestima positiva está satisfecha consigo misma y encuentra rasgos de sí misma de los que se siente orgullosa.

7. El sentimiento de inferioridad cómo una de las causas fundamentales de la AMS

Numerosos estudios demuestran que un alto porcentaje de varones homosexuales tienen sentimientos de inferioridad. Podríamos decir que el **estilo de vida equivocado del homosexual** imposibilita a la persona desarrollar una visión saludable de sí misma. Los homosexuales a menudo muestran una **actitud positiva ficticia** en un intento desesperado de demostrar a los demás - y a sí mismo- que es una persona adecuada. En ellos se refleja con frecuencia tanto el sentimiento de inferioridad primario como el secundario.

La AMS suele ir acompañada por:

1. Una falsa identidad que le impide a la persona conocerse a sí misma.
2. Una falta de autoaceptación porque la persona no se acepta a través del autoengaño.
3. Una falta de autoestima porque el orgullo gay no es más que un intento de cubrir un sentimiento de inferioridad.

Es reconocido que la mayoría de los individuos que sienten AMS se comparan a menudo y desean ser como aquellas personas que parecen superiores. Es por eso que muchos varones homosexuales tienen una atracción obsesiva hacia hombres guapos, atléticos y musculosos. El sentimiento de inferioridad les hace buscar y "desear" en el "otro" los atributos y cualidades que él mismo desea tener.

En el homosexual, existe un sentimiento de inadecuación y de falta de plenitud en la esencia interior de su ser. Por tanto, buscan la parte perdida de sí mismos en otra persona. Por medio del contacto sexual o unión con alguien del mismo sexo se sienten al menos momentáneamente, plenos y más completos.[35]

Existe amplio consenso entre los actuales estudiosos de la psicogénesis de la homosexualidad en que es inherente al desarrollo homosexual una auto-actitud de masculinidad/feminidad frustrada, o, dicho de otra forma, un complejo de inferioridad en cuanto a la propia masculinidad/feminidad, o, en una terminología algo moderna, una identidad sexual deficiente (por ejemplo, Bieber, 1979; Socarides, 1978; Friedman, 1988; Nicolosi, 1991; van den Aardweg, 1986, 1997).[36]

Richard Fitzgibbons también asegura que el sentimiento de sentirse inadecuado e inferior es uno de los factores causantes de la homosexualidad:

---

[34] Polaino, Aquilino, *En búsqueda de la autoestima perdida*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=192%3Aeducar-la-afectividad-libros&id=549%3Alibro-en-busca-de-la-autoestima-perdida-aquilino-polaino&option=com_content&Itemid=365

[35] Richard Cohen, *El significado básico de la homosexualidad,* en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=95%3A1-que-es-la-atraccion-hacia-el-mismo-sexo-ams&id=247%3Asignificado-basico-de-la-homosexualidad-richard-cohen&option=com_content&Itemid=63

[36] G. Van den Aardweg, *La personalidad homosexual* , en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=95%3A1-que-es-la-atraccion-hacia-el-mismo-sexo-ams&id=400%3Apersonalidad-homosexual-gerard-j-m-van-den-aardweg-&option=com_content&Itemid=63

*La homosexualidad también puede ser el resultado de fuertes **sentimientos de inseguridad.** La desconfianza en sí mismo se suscita por el rechazo de padres, compañeros, hermanos u otras personas significativas en las cuales se ha depositado la confianza. En un intento inconsciente de deshacer una historia de rechazos, la persona busca reafirmarse y ser aceptado por miembros del mismo sexo.*

*La **autoestima** se basa principalmente en la aceptación de un modelo de conducta en la primera infancia, el niño de su padre y la niña de su madre. Todo niño pequeño añora recibir la aceptación, al apoyo y el ánimo de su padre: De esta forma establece un sentido positivo y un grado de bienestar consigo mismo. Aunque el amor de una madre es esencial para los niños, no es tan importante como el amor y la afirmación del padre para la formación de una sana identidad masculina. La falta de reacciones positivas de un padre produce una seria debilidad en la imagen masculina y una falta de **autoaceptación.** Muchos de los que sufren inclinaciones homosexuales crecieron de niños pensando que nunca podrían agradar a sus padres.*

Los hermanos mayores también juegan un papel importante en la formación de una positiva identidad masculina en la infancia. Los rechazos en estas relaciones pueden producir un serio debilitamiento de la autoestima masculina. Sin embargo, las desilusiones más comunes de la vida infantil que producen inclinaciones homosexuales son el resultado de los rechazos por parte de amigos a causa de una deficiente coordinación psicomotriz y atlética.

El maltrato de los compañeros produce en ellos una imagen muy deficiente de su cuerpo y de su masculinidad. La angustia de estos chicos puede llegar a ser tan dañina que puede hasta anular los beneficios psicológicos de una positiva relación con su padre. Para muchos de estos chicos, las inclinaciones homosexuales comienzan en el sexto o séptimo grado. La inclinación es siempre hacia adolescentes fuertes y atléticos.[37]

8. Proyectarse y crecer para llegar a ser la mejor persona posible.

Las mejores armas para combatir el sentimiento de inferioridad y experimentar el propio valor intrínseco son:

1. Desarrollar la capacidad de conocerse a sí mismo.
2. Desarrollar la capacidad de aceptarse a sí mismo.
3. Desarrollar la capacidad de mejorar la autoestima.
4. Desarrollar la capacidad de tener un proyecto de vida.

El proyecto es como un camino para alcanzar la meta: es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo. El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el obrar, en las relaciones, en el modo de ver la vida.

El proyecto de vida es la dirección que el hombre se marca en su vida, a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado vivencialmente, a la luz de la cual se compromete en las múltiples situaciones de su existencia, sobre todo en aquellas en que decide su futuro, como son el estado de vida y la profesión.

La dificultad mayor para trazar el proyecto de vida reside en tener que tomar una decisión, en tener que elegir una dirección fundamental con exclusión de otra u otras direcciones fundamentales. Frecuentemente ante este compromiso se adopta una actitud de huida que conduce a la persona a un estado de indecisión, es decir, hacia un "conflicto existencial" que, al no ser resuelto, se convierte en crónico.

---

[37] Richard Fitzgibbons, *Factores Causantes de la Homosexualidad*. en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=96%3A2-causas-de-la-ams&id=210%3Afactores-causantes-de-la-homosexualidad-richard-fitzgibbons&option=com_content&Itemid=63

El miedo a la responsabilidad, la incapacidad de renunciar a alguna de las posibilidades presentadas, la influencia del ambiente social contrario a los compromisos definitivos son frecuentemente las causas de este conflicto no resuelto.

Para elaborar el proyecto de vida se inicia de un punto de partida, teniendo en cuenta la historia personal, las circunstancias y los ideales de uno mismo. Se define una meta y se pone en marcha **la razón y la voluntad** para poder alcanzarla.

Corresponde a la razón establecer el fin y los medios proporcionados y necesarios para alcanzar la meta que da sentido a la entera vida personal, y también, como es lógico, a las diversas funciones que, armonizadas e integradas en ella, permiten su consecución.

La consecución del fin es lo que nos hace felices. La autorrealización de la persona está en función de la felicidad que se quiere alcanzar. Pero sólo se podrá alcanzar ese fin pleno de sentido si la razón y el corazón, la voluntad y la imaginación, la memoria y los apetitos, en una palabra, la entera persona y sus funciones, se coordinan e integran, sin exclusión de ninguna de ellas, en una unidad funcional y de más poderoso alcance. [38]

Las heridas que causan el sentimiento de inferioridad pueden ser transformadas, tal como nos lo señalaba el psicólogo Alfred Adler, en una verdadera fuente de motivación para superarse y ser aún mejor. La persona que no supera el sentimiento de inferioridad tendrá serias dificultades para elaborar su proyecto de vida porque descalificará todo lo positivo en él, magnificará lo negativo y siempre estará preparado para lo peor. Quien tiene un sentimiento de inferioridad aprende a autoperpetuar los rasgos inferiores o negativos y desarrolla un sistema de procesamiento de información que le impide reconocer sus rasgos superiores. Su mente se vuelve perezosa y se resigna a vivir en la más absurda irracionalidad. Esta persona también muestra una alta resistencia "al cambio".

El hombre que tiene sentimientos y/o una conducta homosexual y desea "el cambio" requiere que se deshaga de viejos esquemas y se reorganice a través de un **proyecto de vida** que le ayude a renovarse, a despegarse y a saltar al vacío. Toda persona está llamada a tener un proyecto de vida que le permita crecer interiormente **hasta llegar a ser la mejor persona posible.**

Vivencias o sentimientos homosexuales que te han hecho sufrir, no son motivos para que te estanques y te rindas ante las dificultades de la vida. **"Es posible" deshacerte de tu pasado y reeducar tus sentimientos para ser una persona nueva, capaz de conocerte, aceptarte y valorarte tal como eres.**

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida?
2. ¿Cómo has vivido el sentimiento de inferioridad en tu vida? ¿Cómo te afecta en la actualidad?
3. ¿Cómo crees que ha influido tu sentimiento de inferioridad en tu AMS? Analízalo en profundidad a lo largo de las distintas etapas de tu vida.
4. ¿De qué manera impide tu AMS el autoconocimiento y la autoaceptación?
5. ¿Crees tener problemas de autoestima? Explícalo.
6. ¿Qué cualidad, valor, don,… crees que tienes como algo propio y valioso y has de cultivar y compartir con los demás? (Todos tenemos algo "especial" que se nos ha "dado" para poder ofrecerlo y compartirlo y así, entre todos, en la complementariedad, enriquecernos mutuamente)

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Elaborar en estas dos próximas semanas una lista de todos tus aspectos positivos y reconocer que has recibido cualidades para compartir con los demás. Piensa y desbloquea los mecanismos que hacen que estas cualidades no "salgan" y no las compartas.

---

[38] Aquilino Polaino, *En búsqueda de la autoestima perdida*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=192%3Aeducar-la-afectividad-libros&id=549%3Alibro-en-busca-de-la-autoestima-perdida-aquilino-polaino&option=com_content&Itemid=365

2. Escoge cinco aspectos positivos personales que podrías utilizar para desarrollar una meta a corto alcance. ¿Cuál sería tu meta para estas dos próximas semanas?
3. Estas dos próximas semanas, cada vez que el crítico patológico ponga en tu cabeza un pensamiento escríbelo y haz el ejercicio mental del STOP para no dar cabida en ti a este pensamiento.
4. Hacer una lista diaria durante estas dos próximas semanas para contar las veces que te comparas con los demás. Reconocer que compararse es absurdo. Descubrir que somos diferentes para poder vivir la complementariedad.
5. Llevar a cabo, si lo consideras necesario, el Documento de Apoyo: "***Cómo mejorar la autoestima[39]".***

5. Testimonio.

En este testimonio se refleja el dolor de un chico que no ha desarrollado una buena imagen de su cuerpo debido a las dificultades que tiene con el deporte. Al compararse con los demás genera un desprecio hacia su cuerpo y aparece en él un sentimiento de inferioridad.

Con lo que voy a decir a continuación no quiero hacer creer que para mí las horas de deporte eran un infierno. En general solía disfrutar. Sin embargo, sí es cierto que yo solía pasarme mucho rato en el banquillo y que me caían muchas reprimendas por parte de mis compañeros de equipo. Ya se sabe que lo importante era ganar. Que un compañero pudiera sentirse menospreciado dentro del equipo era lo de menos. Lo que más me dolía era que los compañeros más cercanos a mí, aquellos en los que yo confiaba más, no mostrasen más comprensión hacia mí que cualquier otro.

Después de todo, parecía tan importante ser bueno en los deportes que dar muestras de torpeza se podía pagar muy caro. También es cierto que yo estaba dispuesto a pagar ese precio. En lugar de no dejarme arrastrar y esforzarme más a pesar de la hostilidad, en lugar de hacerme valer a pesar de todo, me dejé influenciar por todo eso de manera exagerada creyéndome como abocado al fracaso. Reaccioné de manera muy tremendista.

Todo esto no contribuía demasiado a que tuviera una buena imagen de mi físico. Lo que menos me gustaba de las horas de deporte era enseñar mi cuerpo. De hecho, era bastante pudoroso al respecto. En general pensaba que había compañeros con un cuerpo mucho más bonito que el mío, en torno al cual construí algunos complejos que me llevaban siempre que podía a no enseñarlo más de lo necesario.

Así, el hecho de sentir algo de desprecio hacia mi cuerpo hacía que me costara verme a mí mismo como un verdadero chico, como un hombre. Siempre creía que los demás lo eran mucho más que yo. Eso hacía que me considerara diferente, no integrado. Veía en los demás atributos y dotes propias de los hombres que no apreciaba en mí mismo: confianza, valentía, fortaleza física, decisión, éxito con las chicas (aunque esto es otro tema), habilidades deportivas, dotes de mando, de liderazgo, cualidades para hacerse respetar

Yo era una persona que pasaba desapercibida, con poca confianza, tendente a solicitar ayuda, no muy bueno en los deportes propios de chicos, poco tajante, sensible al dolor y al arte, dependiente de las opiniones de los demás

Cuaderno de *encamino 24 España*.

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son "pistas" importantes para tu Itinerario de la Esperanza? ¿Por qué?

[39] En: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=271%3A5-baja-autoestima&id=732%3Adocumento-de-apoyo-cultivar-la-autoestima&option=com_content&Itemid=262

6. Ejercicios de Autoconocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido y que tenga que ver con alguno de los puntos estudiado en esta Ficha y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Itinerario de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

a. Libros o capítulos de libros.

- Aquilino Polaino, *En búsqueda de la autoestima perdida.* Capítulo 6.5: *Autoestima y conocimiento personal*, en:
  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=192%3Aeducar-la-afectividad-libros&id=549%3Alibro-en-busca-de-la-autoestima-perdida-aquilino-polaino&option=com_content&Itemid=365
- "*Los seis pilares de la autoestima*" de Nathaniel Branden
- Sección de EPE – Autoestima:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=category&id=271:5-baja-autoestima&Itemid=261&layout=default

b. Artículos

- Richard Fitzgibbons, *Factores Causantes de la Homosexualidad*. en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=96%3A2-causas-de-la-ams&id=210%3Afactores-causantes-de-la-homosexualidad-richard-fitzgibbons&option=com_content&Itemid=63
- Richard Cohen, *El significado básico de la homosexualidad,* en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=95%3A1-que-es-la-atraccion-hacia-el-mismo-sexo-ams&id=247%3Asignificado-basico-de-la-homosexualidad-richard-cohen&option=com_content&Itemid=63
- G. Van den Aardweg, *La personalidad homosexual* , en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=95%3A1-que-es-la-atraccion-hacia-el-mismo-sexo-ams&id=400%3Apersonalidad-homosexual-gerard-j-m-van-den-aardweg-&option=com_content&Itemid=63
- Thomas Gregory, *El poder de rechazo de los compañeros,* en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=96%3A2-causas-de-la-ams&id=418%3Ael-poder-de-rechazo-de-los-companeros-thomas-gregory&option=com_content&Itemid=63

c. Videos

- Videos del Dr. Aquilino Polaino: La autoestima, en:

  http://www.youtube.com/watch?v=lk6bifgt0qs&feature=c4-overview-vl&list=PL70D91FD203D672BA

- *Testimonio de Tony Meléndez*, en: http://www.youtube.com/watch?v=RoLoFe3Eze8
- *La emotiva conferencia de Lizzie Velasquez:* https://www.youtube.com/watch?v=j1sI2elU65U
- Película: "*After Earth*"

e. Documentos de Apoyo.

- Si tienes problema de Autoestima, te invitamos a trabajar el ***DOCUMENTO DE APOYO: CULTIVAR LA AUTOESTIMA:***

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=271%3A5-baja-autoestima&id=732%3Adocumento-de-apoyo-cultivar-la-autoestima&option=com_content&Itemid=262

Puedes trabajarlo a lo largo de DOS SEMANAS.

- Puedes entrar también en la **Sección de Autoestima** de esposiblelaesperanza.com:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=category&id=271%3A5-baja-autoestima&option=com_content&Itemid=262

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal al Itinerario de la Esperanza [40]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar el Itinerario de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante en este sentido aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea.

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestro Itinerario de la Esperanza: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

---

[40] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día el Itinerario de la Esperanza. Puedes encontrarlo en: http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

"*La libertad interior*", de Jacques Philippe, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=574:la-libertad-interior-jacques-philippe&catid=377:cultivar-la-espiritualidad-libros&Itemid=430

Tema 2
La dimensión afectiva

Ficha 2. 5
De la soledad a la autocompasión

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

El sentimiento de soledad, dependiendo de la forma en que se vive, puede ser un factor de crecimiento personal, o puede ser un elemento crítico en el desarrollo de la autocompasión y consecuente estancamiento de la maduración.

Objetivos:

1. Comprender qué es el sentimiento de soledad y cuáles son sus formas.
2. Comprender el origen del sentimiento de soledad
3. Reconocer los efectos del sentimiento de soledad en el propio desarrollo personal.
4. Reconocer la relación entre el sentimiento de soledad y la AMS

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. La soledad neurótica
2. La soledad acompañante
3. Como se construye el sentimiento de soledad
4. El desdoblamiento agridulce del sentimiento de soledad
5. Gozarse en la incomprensión y una especial vivencia de originalidad
6. Nostalgia de la compañía y origen del sentimiento de autocompasión

1. La soledad neurótica[41]

La soledad neurótica es la que experimentamos como resultado del desamor y los traumas infantiles, debido a los cuales nos sentimos inseguros, aislados y tristes *a pesar de que* en muchas ocasiones sí existan a nuestro alrededor numerosas personas que nos valoren y nos quieran. Sencillamente, "no podemos creerlo", no sabemos disfrutarlo, y nos sentimos absurdamente solos e incomprendidos. Es como morirnos de sed en medio del río.

La gente se autocompadece cuando *se siente* sola. Cuando se está en presencia de otros la autocompasión disminuye y es más que nada comparativa. Pero el fantasma aparece cuando se encuentran solos; esta soledad no es buena. Se trata de una soledad neurótica, que supone la exclusión de los demás, exclusión que puede ser provocada por los demás u otras veces producto de una automarginación (muchas veces funcionan juntos ambos mecanismos).

Este sentimiento va siendo gradualmente reelaborado: empieza a tener envidia de los demás; es elaborado de una forma muy neurótica: *estoy solo porque soy especial, soy más original, soy más problemático…* De este modo, exalta el "yo" a través del sentimiento de soledad.

No deja de ser curioso que en un tiempo como el nuestro -en que tanto afán hay de protagonismo personal- haya simultáneamente tantas experiencias de soledad, a pesar de la profusión y multiplicidad de tantos colectivismos. Y es que, como escribió Ortega, en este tiempo nuestro "*no hay protagonistas, sino coro*". No, hoy no hay tal protagonismo, sino más bien coros de personas en muchos casos manipuladas y reducidas a "masa" despersonalizada, que se mueve a ritmo del "pan y circo" que se les ofrece.

2. Soledad acompañante

Cuando la persona se refugia en una soledad neurótica, con esta exaltación del yo que mencionábamos en el punto anterior, de algún modo empieza a pasearse acompañado por su soledad, con una vivencia de ésta que es vivida como una especie de amor platónico, pero montado sobre el vacío. Le ha dado una atribución al estar solo en la vida como si fuera algo fenomenal, conformándose así un modelo muy cerrado, hermético, donde nadie más tiene cabida.

Por otra parte, no toda experiencia de soledad es nociva para la persona. Más aún, en toda persona hay una necesidad insoslayable de soledad interior, donde nos encontremos a nosotros mismos: nos lo exige nuestra privacidad, nuestra interioridad. Sin ella ninguna persona podría encontrarse consigo misma. Ese primer y necesario encuentro es precisamente la condición de posibilidad de cualquier otro.

El hombre ha de encontrarse a sí mismo para de verdad poder encontrarse con los que le rodean. Pero no puede encontrarse consigo mismo si no se encuentra con Dios, si no se encuentra a sí mismo en Dios. De aquí la grandeza y lo elogiable de la soledad. Porque es en la soledad buscada, encontrada y querida donde la persona puede llevar a cabo esa experiencia de que tanto precisa. Nada de particular tiene que sin ella ningún asunto personal encuentre la solución apropiada.

Se entiende, entonces, que haya muchas personas que, persuadidas como están de esta necesidad, defiendan con todas sus fuerzas ese ámbito de soledad, para encontrarse con ellas mismas cada día, por muchas que sean sus ocupaciones y los requerimientos del medio. Puede pues afirmarse que el camino de la soledad a la comunión, atraviesa la interioridad. Las experiencias de soledad surgen cuando el hombre se olvida de sí hasta el extremo de renunciar a todo lo que no sea su interioridad, de manera que no se frustre la comunicación primera, el encuentro de los encuentros, sobre cuya base únicamente pueden asentar las otras comunicaciones y los otros encuentros.

Este modo de entender la soledad es compatible y, desde luego, respetuosa, con la doble conformación del ser del hombre: un ser hecho para la apertura que en ocasiones se repliega en el hermetismo; un ser permanentemente permeable y, sin embargo, tantas veces voluntariamente clausurado; un ser hecho para la donación y no obstante, con tan fuertes tendencias al ahorro de sí; un ser hecho al fin para la comunicabilidad y el goce en la coparticipación y, sin embargo, la mayoría de las veces incomunicado, aislado, y macizada de

[41] Ver: *Elogio de la Soledad*, Aquilino Polaino, en: http://istmo.mx/1997/11/elogio_de_la_soledad/

opacidades su intimidad, hasta el extremo de no poder dar cabida a ningún otro. Si el hombre quiere adentrarse en busca de su propio sentido, ha de advertir que las actitudes inmediatistas son malas consejeras, a la larga esclavizadoras. En cambio, en las actitudes trascendentes se manifiesta la grandeza de lo que «está más allá», de lo que «sobre-sale», de lo que atraviesa y traspasa, de lo que trasciende al fin los límites significados por el propio sujeto. [42]

3. ¿Cómo se construye el sentimiento de soledad?

El sentimiento de soledad está asociado a la calidad de las relaciones interpersonales que establecemos. Es la sensación de que algo falta... y provoca emociones: ansiedad por una ausencia.

Se puede sentir soledad rodeado de gente, porque la soledad siempre es ausencia de una relación intensa y satisfactoria, de una comunicación profunda con otra persona, lo que no es lo mismo que cien relaciones superficiales. Los estímulos sociales a los que estamos expuestos, los múltiples modelos y las modernas tecnologías, producen una saturación que rompen con cualquier intento de coherencia en el sí mismo. Escuchar "tantas voces", participar de tantos discursos, deviene en una fragmentación del sentido de sí que se traduce en ese sentimiento de soledad.

Ese sentimiento prolongado, no deseado ni buscado, desagradable, de no estar relacionado profundamente con alguien, que llamamos soledad, no tiene por qué relacionarse con el aislamiento social. En cambio, sí puede hacerlo con la carencia de proyecto personal, de una red social de contención o una falta en el sentido de trascendencia humana. O sea, aislamiento emocional y aislamiento social son las dos variantes del sentimiento de soledad.

En la génesis de este aislamiento emocional juega un rol muy importante el apego, que es un sentimiento imprescindible para el desarrollo del infante humano. El bebé que al nacer no va construyendo el apego con una figura adulta que se siente fuerte y capaz de protegerlo y cuidarlo, será un niño sin confianza en sí mismo que no tendrá fortaleza para afrontar las vicisitudes de las relaciones interpersonales.

Según el estilo que haya tenido aquella primera experiencia de apego con aquel adulto cuidador, será el futuro del sentimiento de seguridad en sí mismo que tendrá ese niño cuando crezca.

Adultos seguros en sus posibilidades de relacionarse con otros, tanto como en las de estar en soledad sin angustiarse por eso, han tenido experiencias de apego seguras, en donde el bebé y el adulto disfrutaron de esa primera relación.

Las personas adultas que encaran una incesante e infructuosa búsqueda esperanzada de figuras de apego, han tenido una primera experiencia inestable, imprevisible y ambivalente, que los lleva a la búsqueda inconsciente de reeditar aquella primera experiencia fallida.

Quienes sienten autosuficiencia, que todo lo pueden solos -lo que implica una gran soledad- han padecido experiencias evitativas, es decir de desinterés por sus necesidades infantiles de parte del adulto cuidador.

4. El desdoblamiento agridulce del sentimiento de soledad

Quien ha desarrollado la capacidad de sentirse aceptado y amado y de aceptar y dar amor a los demás, encontrará en los momentos de soledad, el tiempo necesario para encontrarse consigo mismo. Es el tiempo de la evaluación, de la paz interior, del crecimiento personal. Quien nunca es capaz de vivir los momentos de soledad con sosiego y disfrutando del tiempo para sí mismo, tampoco podrá abrirse verdaderamente a los demás ni dar de sí mismo a los demás.

---

[42] *Elogio de la Soledad*, Aquilino Polaino, en: http://istmo.mx/1997/11/elogio_de_la_soledad/

Para el creyente, estos momentos de silencio y soledad interior, son también los momentos para escuchar a Dios, para detenerse y preguntarse, ¿Qué estoy haciendo con mi vida? ¿Qué quieres Señor hoy de mí?

Por el contrario, cuanto mayor sea el grado de inseguridad en la propia capacidad de sentirse aceptado y amado, mayor será la tendencia a replegarse sobre sí mismo, donde se puede encontrar la "seguridad" del no sentirse observado y cuestionado o no tener que dar la lucha constante por ganar la aceptación de los otros, cuando se tiene el peso enorme de la sensación de no merecer el respeto o el amor de los demás.

Este ensimismamiento lleva, por un lado a ese sentimiento angustioso de ansiedad por la ausencia, que mencionábamos antes, pero por otra parte a encontrar un consuelo o muchas veces el autoconvencerse de que no se necesita a los demás, que "más vale estar solo que mal acompañado" y a mirar con desprecio a los demás como una forma de evitar la angustia por la soledad, con lo que el sentimiento de soledad termina siendo agridulce: agrio porque supone la exclusión de los demás, de compartir, de establecer vínculos potentes con otros y por ende la imposibilidad de ser feliz, pero también es dulce porque en cierta forma reafirma a un "yo" neurótico. De esta manera, un sentimiento que provoca sensaciones positivas y negativas al mismo tiempo, tiene una facilidad mucho mayor para perpetuarse.

5. Gozarse en la incomprensión y una especial vivencia de originalidad

Ésta, es una manera de hacerse fuerte a expensas de la propia debilidad. Al estilo de los antiguos estoicos, si no puede cambiar su destino, lo asume como un acto de su voluntad. El sentir que los demás no lo comprenden, le da un especial estatus, un ser diferente, que por ese sólo hecho le haría ser mejor que los demás.

Mientras más incomprendido, mientras más rechazado, más refuerza su sensación de superioridad, que es vivida eufóricamente, sin darse tiempo para analizar lo profundo de sus sentimientos, para no dar así cabida a la expresión de la tremenda angustia que le provoca el enfrentarse desnudo a la sensación de soledad.

Quien vive de este modo justificará su aislamiento y su sensación de incomprensión, dando ante los demás un especial realce a su condición de originalidad, que puede expresarse de las más variadas formas, pero siempre sacrificando la posibilidad de alcanzar un contacto profundo con el otro, en el establecimiento de una relación de amistad o de amor generoso y duradero.

6. Nostalgia de la compañía y origen del sentimiento de autocompasión

En este punto, -en los momentos en que la persona logra detenerse y mirarse a sí mismo, a raíz de una crisis biográfica o guiado por sus valores o principios morales o religiosos que le muestran la insuficiencia de su vida, con una tremenda incapacidad de vivir en relación, de darse y recibir,- el sentimiento de soledad brota angustioso con esa percepción de que hay algo que los demás pueden tener y que él o ella no tienen: una especie de paraíso perdido, que se mira a través de una ventana, al cual no se puede acceder. Es la nostalgia de la compañía, algo que tiene que ver con la esencia misma de la persona humana.

El ser humano es un ser relacional, que se realiza como persona en su relación con los demás. No está hecho para vivir solo. Al captar este vacío, mira y descubre en sí a ese niño que sintiéndose desvalido, abandonado, llora al no comprender el por qué le toca vivir de esta manera, cuando el resto del mundo parece formar una gran fraternidad en que se apoyan unos a otros, en que se miran y se ven. En cambio a él o ella, si es que llegan a mirarle simplemente no le ven.

Surge así un fuerte sentimiento de autocompasión: "*pobrecito/a de mí*", en que se siente la víctima inocente de toda esta otra masa humana que "injustamente" le ha marginado. De esta forma, ya no será capaz de ver con objetividad su propia actitud frente a la vida y a los demás, sino que atribuirá su angustiosa soledad a esta suerte de injusticia en la que "*le ha tocado vivir*" y en lugar de crecer, madurar y mirar hacia delante, vivirá replegado sobre sí mismo en el autolamento, la autocompasión y por tanto la creciente pérdida de autoestima.

En muchos casos, la AMS será el mecanismo compensador-evasivo-refugio de toda esta dinámica: ante la pérdida de seguridad y autoestima personal, se buscará en el otro lo que uno piensa carece en sí mismo, en una permanente nostalgia de una compañía que sane, abrace, llene, calme, sustente… el vacío y la herida interior producida por esta soledad neurótica.

Hemos sido hechos para los demás, eso es lo que da sentido a nuestra vida; el tener nostalgia de la compañía es un pálido recuerdo de eso que está en nuestro inconsciente y que tiene que ver con el origen de la persona y con la memoria de cuál es la cuestión de nuestra vida.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida?
2. ¿Con qué frecuencia te sientes solo? ¿Qué sentimientos acompañan a esa soledad?
3. ¿A qué has atribuido normalmente tu soledad? ¿Cómo se manifiesta tu soledad neurótica? ¿Qué mecanismos utilizas?
4. A la luz de lo leído, en tu situación personal, ¿cuáles pueden las causas más reales de que te sientas solo?
5. ¿Qué relación descubres entre tu soledad neurótica y tu AMS? En este sentido, ¿qué buscas o has buscado en tu relación con los otros, en tu adición a la pornografía, en la vivencia de tu masturbación,…? ¿Eres consciente de la "trampa", del "camino equivocado" en el que has caído?
6. ¿Qué podrías hacer para mejorar esta situación? Plantea una serie de pasos concretos para salir de esa "trampa" en la que estás.

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Procura prestar atención durante el día a tus sentimientos de soledad. Anota en un cuaderno cómo te sientes en ese momento; si lo vives con angustia o con tranquilidad. Detecta las manifestaciones de soledad neurótica.
2. Con posterioridad, tal vez en la noche, trata de distinguir en qué circunstancias aparecieron estos sentimientos y si fueron vividos negativamente, procura precisar el entorno, las condiciones que pudieron favorecer su aparición, tu estado de ánimo previo y posterior.
3. Intenta ir creando espacios y tiempos para encontrarte a ti mismo, en los cuales, estando solo, seas capaz de tener en tus pensamientos a las personas que te son significativas y en ese contexto procura darle forma a tu proyecto de vida.

5. Testimonios.

En el testimonio de estos dos chicos adolescentes, vemos como en la base de sus conflictos emocionales brota con tremenda fuerza el sentimiento de soledad, que es insistentemente repetido: *estaba solo, solo…*

El caso es que al siguiente año, ya cuando tenía 14; mis dos amigos perdieron el Año también (y el otro, el que conocí a los 12 años también lo perdió), la verdad es que el nivel del colegio es duro.

Pero acá es donde empieza el drama de esta historia, todos mis amigos habían perdido, incluso con los que poco me hablaba también. Estaba prácticamente rodeado de gente desconocida, con la que compartí 5 años de estudio pero que no conocía. Fue en ese momento cuando me sentí muy solo, realmente lo estaba.

Fue en ese momento cuando deje de visitar a mi primo en vacaciones, y no volví a ver a los amigos que hice allá. Fue en ese momento cuando por primera vez, me acerqué a internet pero no pasó mucho.

Fue un momento muy horrible: iba al colegio, las clases las tenia normal y en los descansos me ponía a buscar a mis amigos a ver si los veía para pasar el tiempo con ellos; al principio si fue así.. Ya después ellos consiguieron nuevos amigos en el curso de "abajo" y yo me quedé solo en donde estaba.

Ahora pensándolo, en esos momentos de la vida es cuando uno realmente necesita estar más acompañado, rodearse de gente q lo quiera a uno, pero ahora que me acuerdo de esos momentos, me la pasaba deambulando sólo por el recreo como un bobo, como un autista no se..Es algo realmente deprimente… Fue la peor época que pude pasar.. Entonces seguía cada vez mas enviciado a videojuegos.. A pasarme toda la tarde estudiando y jugando, nada más. A pasarme todas las mañanas en los recreos

solo… Literalmente solo. Esperando que pasara el tiempo para entrar a clases para hacer algo, para llegar a mi casa, para jugar videojuegos….

Cuaderno de Camilo_17 Colombia

En el siguiente testimonio, Samu ilustra muy bien como el sentimiento de soledad aflora especialmente en aquellos momentos en que su autoestima o su "humor" están decaídos.

Mi vida estaba muy mal , me sentía rechazado por mis compañeros , solo tenia 2 amigas , todos me insultaban , no se si seria acoso ya lo tengo bastante olvidado , y en esa etapa fue cuando me empezó a doler la palabra "soledad" pero solo cuando estaba cabreado , de mal humor o bajo de autoestima , por ejemplo ahora mismo no me afecta mucho , pero cuando estoy mal es lo peor que me pueden decir; cuando me empezó a pasar esto, pensaba que era que tenia curiosidad de cómo iba a ser de mayor y por eso me excitaba y tal, pero fui viendo que no , que era un problema…

Cuaderno de Samu 13 _ España

Responde:

1. ¿Qué destacas de estos testimonios?
2. ¿Con qué aspectos de estos testimonios te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de estos testimonios son "pistas" importantes para tu Itinerario de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Autoconocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido y que tenga relación con alguno de los puntos estudiados en esta Ficha y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Itinerario de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

Artículos:

- *Elogio de la soledad,* Aquilino Polaino, en: http://istmo.mx/1997/11/elogio_de_la_soledad/
- *Soledad y compañía. Doble juego en tensión,* Aquilino Polaino, en: *http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=269%3A3-dependencia-emocional-&id=782%3Asoledad-y-compania-doble-juego-en-tension-aquilino-polaino&option=com_content&Itemid=262*

- *Conocerse uno mismo,* Alfonso Aguilló, en:

  http://es.catholic.net/jovenes/148/2746/articulo.php?id=28088

Libro:

- *El hombre en busca del sentido*, Viktor Frankl.

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal al Itinerario de la Esperanza [43]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar el Itinerario de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante en este sentido aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea.

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestro Itinerario de la Esperanza: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

1. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

2. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.
3. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en: http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

4. Lectura Espiritual:

   A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

   "*La libertad interior*", de Jacques Philippe, en:

   http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=574:la-libertad-interior-jacques-philippe&catid=377:cultivar-la-espiritualidad-libros&Itemid=430

[43] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día el Itinerario de la Esperanza. Puedes encontrarlo en: http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

Tema 2
La dimensión afectiva

Ficha 2. 6
El sentimiento de autocompasión

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

"La lástima por uno mismo o autocompasión, es uno de los narcóticos no farmacéuticos, más destructivos. Es adictiva, da placer sólo al momento y separa a la víctima de la realidad".

John W. Gardner (Secretario de salud, educación y asistencia social, en Estados Unidos).

Objetivos:

1. Comprender qué es el sentimiento de autocompasión
2. Comprender el origen del sentimiento de autocompasión
3. Reconocer los sentimientos de autocompasión
4. Entender la relación entre autocompasión y AMS

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **¿Qué es la autocompasión?**
2. **¿Por qué nos autocompadecemos?**
3. **¿Cómo se desarrolla el papel de víctima?**
4. **Autocompasión y AMS**

1. ¿Qué es la autocompasión?

La autocompasión es un sentimiento que se produce frente a situaciones de la vida que la persona percibe como incontrolables. La percepción se puede definir como el proceso mediante el cual los individuos organizan e interpretan sus impresiones sensoriales[44] con objeto de dar un significado a su entorno. Sin embargo lo que uno percibe puede diferir sustancialmente de la realidad objetiva. ¿Cómo se explica que las personas puedan ver lo mismo y sin embargo, percibirlo de manera diferente? Hay una serie de factores que ayudan a dar forma o a distorsionar la percepción. Estos factores pueden estar en: el perceptor,- su historia, su interpretación, su expectativa, el objetivo a conseguir,- el contexto y las circunstancias.

Las causas del sentimiento de autocompasión suelen tener su origen la infancia, cuando el niño se sintió en un momento de su vida indefenso y falto de herramientas para reclamar sus derechos o expresar sus necesidades, ya sea porque estas no eran escuchadas o no eran tomadas en cuenta o simplemente porque no sabía expresarlas de manera comprensible para los demás. Frente a esta indefensión (sentirse desprotegido y sin herramientas para defenderse), el niño se victimiza, porque se siente incapaz, su autoestima es baja y le impide desarrollarse.

[44] Lo que se capta con los sentidos: la vista, el oído, etc.

Cuando la persona siente que no puede lograr sus objetivos, necesita buscar culpables, ya sea culparse a sí mismo o que culpe a los demás, a la vida, la suerte, Dios, etc. Si se siente indefenso e incapaz de cambiar la situación, puede acabar compadeciéndose.

Aprendimos que la mejor forma de consolarnos era victimizándonos. Autocompadecernos nos paraliza y nos impide, de momento, solucionar nuestros problemas y tener una vida mejor. Necesitamos aprender a analizar la situación y emplear nuestras habilidades de una manera diferente, comprendiendo que podemos cambiar muchas de las cosas que no nos gustan si hacemos un esfuerzo conciente y decidido.

Con frecuencia sentimos que nuestra vida y nuestras opciones están limitadas, sin darnos cuenta de que dicha limitación esta causada por la autocompasión.

2. ¿Por qué nos autocompadecemos?

Las expresiones de autocompasión (llorar, quejarse, búsqueda de comodidad y compasión) pueden aliviar y ayudar a digerir las experiencias causadas por el dolor (el trauma). Los niños y adolescentes que se sienten solos durante largos períodos de tiempo con sus sensaciones desagradables, no desnudan su alma ante una persona de confianza. Se avergüenzan porque creen que nadie es capaz de entenderles. Como resultado, siguen alimentando su autocompasión.

Una vez empezado algo, los niños no suelen detenerse tan fácilmente: esto es aplicable a muchas emociones y comportamientos, también a la autocompasión. Una vez que sienten lástima de sí mismos, tienden a perseverar en ello, incluso a desearlo, puesto que la autocompasión tiene un dulce efecto inherente a la lástima: el consuelo. Puede ser muy gratificante sentirse uno mismo como una pobre criatura, incomprendida, rechazada y abandonada. Bajo este aspecto hay algo totalmente ambivalente en la autocompasión, en la autodramatización.

Nos encontramos frente a una persona que siente frecuentemente que la vida y opciones de vida son limitadas, y que estas limitaciones son injustas o excesivas. Es verdad que en la vida existen diversas limitaciones para todos, ya sea por razones físicas, económicas, psicológicas u otras, pero la gran mayoría de estas limitaciones no impiden que las personas realicen muchos de sus sueños y proyectos. Es más incluso, estas limitaciones en muchos casos pueden ser un verdadero estímulo para la superación cuando se aprende a buscar nuevas estrategias para lograr sus objetivos. Por el contrario, la persona que se autocompadece, se pone a sí misma una cadena de víctima que, si bien en un cierto modo le da tranquilidad de que las cosas no son de su responsabilidad, sino que es la victima injusta de una sociedad injusta, por otra parte lo priva de la posibilidad de realizar sus sueños y hacerse cargo de si mismo como principal determinante de su destino.

Es mucho más fácil dejarse manejar que hacerse responsable. La vida cuesta y necesita de una lucha constante, lo que nos dará muchas veces fracasos y penas, pero muchas otras veces grandes alegrías y logros. Quien no se atreve a asumir los golpes de la vida no crece y por lo tanto no vive. El hombre es libre y por lo tanto responsable de cada una de sus decisiones. En la medida que nos hacemos dueños de nuestra vida y responsables de las elecciones que hacemos en ella, tenemos real posibilidad de crecer y desarrollarnos plenamente.

El que se autocompadece, logra mantenerse a un lado de su vida, y cada día este hábito se hace más fuerte y más difícil de sobrellevar. Este tipo de personas, se hace molesta a los demás, porque su postura corporal, su mirada y su forma de hablar reflejan de manera automática esta mirada de “víctima constante”.

La diferencia entre los que se autocompadecen y los que no, es que los primeros se dedican a ver todo lo malo que les ha pasado y que no han podido evitar o solucionar, mientras los otros se enfocan en lo que quieren que les pase y en lo que necesitan hacer para lograrlo. Una reiterada autocompasión durante la niñez y adolescencia puede generar una dependencia de ésta. Con otras palabras, se convierte en un hábito autónomo de queja interior.

Para Van den Aardweg, este estado emocional de la mente es descrito por la siguiente fórmula: "*el niño (o el adolescente) autocompasivo en el adulto*". La personalidad del "pobre de mí" de la niñez (o la adolescencia) sobrevive en la misma forma; la personalidad completa de niño está aún presente[45].

Señala así que tenemos tres nociones casi coincidentes en la mayoría de los casos: el complejo de inferioridad, el niño que "habita" en el adulto y el hábito de la autocompasión (también llamado "enfermedad de la queja"). Son descripciones adecuadas de lo que ocurre en las mentes de los neuróticos en general, es decir, del que está afectado por dudas diversas, emociones obsesivas, sensaciones de inseguridad sin motivo y conflictos interiores. Los rasgos más importantes de la personalidad neurótica provienen de las características antes descritas.

En primer lugar, observamos una continuidad de modelos pueriles o propios de niños. De cualquier modo, se permanece anclado en el niño o adolescente del pasado. Esto incluye los deseos específicos, sensaciones, luchas y modos de pensar del niño. No todo lo propio del niño, sin embargo, permanece en el adulto acomplejado. La madurez de la personalidad se interrumpe seriamente sólo en aquellas áreas donde operaron las frustraciones infantiles. En otras palabras, donde han tenido su origen la autocompasión y los sentimientos de inferioridad. En otras parcelas, la persona puede madurar psicológicamente. En los casos en los que existe un fuerte sentimiento de "niño que se queja", la personalidad entera es inmadura, "infantil".

Para Van den Aardweg la homosexualidad es claramente un tipo de neurosis. La persona con este complejo abriga una autocompasión infantil específica. "Por este motivo, Bergler pudo afirmar: "*A sus 50 años, él (el hombre con tendencias homosexuales) está emocionalmente en los años de su adolescencia*" "

La tendencia a quejarse, tan perspicazmente descrita por Arndt, es un segundo rasgo neurótico manifestado usualmente, aunque en algunas personas se muestra más oculto. El neurótico grave manifiesta de modo más claro la necesidad de compadecerse; parece estar buscando continuamente, y encontrando, razones para compadecerse y quejarse; puede que se sienta crónicamente objeto de injusticia, o frustrado, o sufriendo siempre por algo. Sus quejas pueden basarse en cualquier aspecto negativo: sentimientos de decepción, de soledad, de incomprensión, de carencia de afecto, de falta de amor, malestar físico, dolor, etc. Parece como si la mente neurótica no pudiera prescindir del sentimiento de autocompasión de autodramatización. Por este motivo es como una "dependencia" o lo que es lo mismo, una inclinación a la queja. El resultado es que la autoconfianza, la seguridad y la alegría de vivir están muy debilitadas en el neurótico.

Otro rasgo propio del neurótico es un deseo infantil de llamar la atención, de obtener la aprobación y la simpatía de los demás y a menudo una excesiva urgencia de autoafirmación. El "niño interior" anhela aprecio y cordialidad de modo tan insaciable e imperioso como un niño de verdad. Este ego infantil puede intentar ser importante, interesante, atractivo a los demás o ser el centro de atención tanto en la vida real como en su imaginación.

Es necesario mencionar como último rasgo el egocentrismo mental. Gran parte de la conciencia psíquica puede estar ocupada o enfocada hacia ese infantil "¡pobre de mí!". Para usar una comparación, el "niño compasivo en el adulto" mima y cuida de sí mismo como una niña cariñosa maneja una muñeca que trata como algo que merece compasión. Los sentimientos de amor hacia los demás, basados en un auténtico interés por ellos, están bloqueados por ese egocentrismo compulsivo neurótico, que ha surgido más o menos espontáneamente."

3. ¿Cómo se desarrolla el papel de victima?

Cuando creemos que nosotros tenemos poco o ningún control sobre lo que nos sucede, que el mundo y/o los demás se aprovechan de nosotros o nos causan daño, acabamos sintiéndonos incapaces y desempeñando el papel de víctimas.

Existen cuatro situaciones que pueden ayudar a que desarrollemos una actitud de víctimas:

---

[45] Gerard J. M. van den Aardweg, *Homosexualidad y esperanza*, pp 21-24, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=87%3A1-varones-con-ams&id=233%3Aghomosexualidad-y-esperanza-terapia-y-curacion-en-la-experiencia-de-un-psicologog-gerard-j-m-van-den-aardweg-&option=com_content&Itemid=252

1. La vulnerabilidad y dependencia de los niños.

Debido a la edad, falta de conocimientos y habilidades, necesidad de depender de los adultos, las limitaciones que dichos adultos imponen, etc., todos los niños se sienten víctimas, en muchas situaciones. Esto le sucede a cualquier niño, independientemente de que tenga una vida estable, protegida, feliz y llena de amor. Es parte de las características de la niñez. Al crecer, los resultados de las diferentes experiencias que vivimos, la educación, ejemplos que recibimos, etc., pueden hacer que se pierdan o disminuyan este tipo de pensamientos y sentimientos o que aumenten y se establezca una actitud de víctima.

2. Haber vivido en un ambiente en donde se nos compadecía constantemente, escuchando comentarios como:

- "*Pobrecito se siente mal".*
- *"Pobre, le dejan tanta tarea".*
- *"Es injusto lo que le pasa, pero no puede hacer nada".*
- *"Ah..... Siempre le pasa algo malo".*

Consecuencia: El niño escucha y aprende a pensar igual respecto a sí mismo.

3. El ejemplo de uno o ambos padres que tenían dicha actitud.

Los niños tienden a imitar, de manera inconsciente, las actitudes de los padres y de la gente importante en su vida.

4. Haber sido realmente víctimas, de algún tipo de abuso:

- Físico,
- sexual,
- psicológico,
- emocional.

El impacto de estas vivencias puede ser tan intenso que repercuta a lo largo de toda su vida. Pero aun en estos casos, pueden y "deben" trabajarse las consecuencias, para tener una vida mejor.

No importa cuál fue la causa inicial. Al crecer, las experiencias que vivamos, los ejemplos que hayamos recibido, etc., pueden debilitar, eliminar o fortalecer nuestra actitud ante la vida.

La autocompasión, como cualquier otra emoción, tiene aspectos positivos y negativos. El aspecto positivo es que, momentáneamente, disminuye el dolor y evita que la persona se auto devalúe ya que reduce el impacto de la culpa.

El aspecto negativo se manifiesta en que:

- Nos impide que ver los problemas en toda su magnitud. Nos enfocamos sólo en una pequeña parte del problema (la parte negativa que le afecta directamente), por lo que somos incapaces de ver diferentes soluciones.
- Nos aleja de la gente y nos impide resolver nuestros problemas, porque nos mantiene centrados en nosotros mismos: "Pobre de **mí**, los demás **me**…, **yo** no puedo…"
- Impide que nos responsabilicemos de lo que nos sucede y que actuemos, porque al culpar a los demás, son ellos los que pueden y "deben" hacer algo para mejorar la situación. Esto hace que tratemos de presionarlos o manipularlos, con lo que surgen nuevos conflictos.
- Nos paraliza, porque sentimos que no podemos hacer nada al respecto, ya que no tenemos ni la capacidad ni el control necesario para resolver la situación

Cuando nos autocompadecemos, no podemos aceptar la responsabilidad de lo que nos sucede. Esta actitud puede ser el resultado de una realidad vivida. El sentimiento de ser una víctima, no es algo inventado.

Puede existir en su origen el antecedente de un abuso físico, sexual o emocional durante la niñez, la juventud e incluso la edad adulta.

La persona que vivió algún abuso, fue realmente una víctima de las circunstancias, porque debido a su edad o situación, no tuvo ni la fuerza ni la capacidad y conocimientos para cambiar esa situación o alejarse de ella. Pero cuando vive compadeciéndose y sintiéndose víctima, esos pensamientos y sentimientos vividos durante la niñez, siguen dominando su vida, sin darse cuenta, de que ella es ahora, su propio victimario.

4. Autocompasión y AMS

La persona con tendencia homosexual aprendió de pequeño la victimización como un mecanismo compensatorio de sus déficits de afecto y de atención, mecanismo que se perpetúa en el tiempo, excusándolo de crecer y hacerse responsable de su propia vida y decisiones.

Hacerse responsable de las propias decisiones y asumir las consecuencias de las conductas que tenemos pueden producir dolor, por lo que es más fácil la victimización, que responsabiliza a los demás de mis conductas y decisiones. En este sentido, la persona con tendencia homosexual tiene un importante camino de aprender a reconocer sus pensamientos y conductas de víctima y asumirlas para crecer y madurar.

Podemos caer en el error de pensar que "todo" en mi vida ha sido desamor, incomprensión, soledad. Podemos pensar que "nadie me ha amado" o que el desamor o mal en nuestra vida ha sido mayor que el amor. Podemos caer en una mirada reduccionista y negativa de nuestra historia y de nuestra vida, que nos hace esclavos del victimismo: "Pobrecito de mi". Esta actitud victimista-neurótica es la matriz de la huída, de la evasión, de la búsqueda de compensación. "Si todo en mi vida y en mi historia ha sido desamor, si nadie me ha amado, si he estado solo, … si "soy" "pobrecito", entonces… me merezco una compensación, una huída, un poco de "analgésico" ante el dolor, un poco de evasión o incluso de falso amor…". También es la matriz de la autolesión en la que se basa la AMS, que se canaliza a través de la proyección (atracción), y que pone en marcha el siguiente círculo neurótico:

1. Vivencia de desamor.
2. Sufrimiento en soledad.
3. Complejo de Inferioridad – No valoración.
4. Autolamento – Autolesión - Victimismo: "Nadie me quiere… No soy digno de ser querido… No puedo quererme ni aceptarme… "
5. Aislamiento - Cerrazón sobre mí mismo: Soledad.
6. Evasión - Proyección: "Mi ser se proyecta (atracción) sobre alguien a quien querer y que me quiera y en quien encontrar lo que no encuentro en mi mismo…"
7. Mentira – Autoengaño: Falso yo: "No valgo por lo que "soy" sino por lo que otros me acepten / valoren".
8. Rencor - Autolesión: "No valgo nada… Los demás son mejor que yo… Mejor desaparecer…"
9. Esclavitud - Adicción: "Vivir para mantener siempre viva la llama de la "aceptación" de los otros: Existencia de "camaleón": "Ser" quienes quieren los otros que en cada momento "sea". Búsqueda de atención, cariño, valoración: "Caretas": Rol del "niño bueno" y del "niño buen estudiante".
10. Disociación: El falso yo va oscureciendo y ocultando cada vez más el verdadero yo, la verdadera personalidad: "¿Quién soy yo?"
11. Nivel 2 de Victimismo: Empieza de nuevo el círculo cerrado.

Esta espiral de mentira, de violencia, de autolesión,… sólo puede superarse desde una visión realista, positiva, de lo que realmente "soy", descubriendo cuál es el fundamento de mi "ser".

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida?
2. ¿Sientes que luchas y luchas y no logras mejorar o resolver tu situación? ¿Qué sientes ante esta situación? ¿Cómo lo vives?
3. ¿Piensas que la solución a tus problemas depende de lo que hagan o dejen de hacer los demás? ¿Por qué?
4. ¿Te sientes, en ocasiones, incapaz de enfrentarte al mundo que te rodea? ¿En qué ocasiones? ¿Por qué?
5. ¿Siempre tienes una razón para justificar tu actitud? ¿Qué razones sueles darte? ¿Cómo te lo explicas?
6. ¿Sientes que tienes poco control sobre tu vida y lo que te está sucediendo? ¿En qué circunstancias? ¿Cómo te sientes frente a eso?
7. ¿Buscas consejos, pero no los sigues? ¿Por qué crees que haces eso? ¿Cómo podrías cambiarlo?
8. ¿Te sientes molesto e incomprendido cuando la gente te quiere ayudar? ¿Cuales pueden ser las razones para ello? ¿Qué podrías hacer para mejorar tu actitud?

Si contestaste que sí a la mayoría de las preguntas, posiblemente tiendes a sentirte víctima o a compadecerte con facilidad.

Todos, muchas veces hemos sufrido y muchas veces hemos fracasado. Recuerda que la diferencia entre los que se autocompadecen y los que no, es que los primeros se dedican a ver todo lo malo que les ha pasado y que no han podido evitar o solucionar y los otros se enfocan en lo que quieren que les pase y en lo que necesitan hacer para lograrlo.

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

Desarrolla un Plan de Vida.

1. Medita cada mañana sobre los objetivos que te plantees para ese día. Haz una pauta mental de las cosas que debes hacer, de cuales serán tus estrategias para lograr esos objetivos y con qué recursos cuentas para enfrentar los problemas que se puedan presentar. Proponte luchar contra toda victimización y autocompasión.

2. Al final del día revisa cuáles fueron tus logros y qué cosas no pudiste lograr. Céntrate en asumir cuál fue tu responsabilidad en lo que no pudiste hacer y por sobre todo, valoriza las actitudes y habilidades que utilizaste en aquellos problemas o asuntos que sí fuiste capaz de resolver. Si ha habido victimización y autocompasión, analiza las causas y plantea estrategias de acción para evitarlo.

3. Proponte seriamente para el día siguiente corregir los errores cometidos y fortalecerte en las virtudes desarrolladas.

Cuando tenemos metas claras, podemos motivarnos con mayor facilidad y reconocer los pasos necesarios para lograrlas. Esto le da un sentido y un significado a nuestra vida, nos proporciona la sensación de control y aumenta nuestra autoestima.

Céntrate en los aspectos positivos de tu vida. Todos los tenemos, simplemente no estamos acostumbrados a verlos o a reconocerlos.

Recuerda a la persona que dijo:

"*Cuando me di cuenta de que mi vecino no tenía pies, dejó de importarme no tener zapatos*".

5. Testimonios.

En este testimonio, antes de conocer y trabajar el Itinerario de la Esperanza, Benjamín nos introduce a su historia personal, en una presentación en que recalca su sentimiento de desamparo y su sensación de ser la víctima de una relación negativa tanto con sus pares como con sus padres.

Hola, me llamo Benjamín, tengo 14 años y vivo en Chile

Esto de ser homosexual es muy difícil para mí, porque siempre he sido un poco solitario y me da rabia no poder compartir con mis compañeros solo porque yo tengo una herida desde muy chico. He sufrido mucho y me siento solo; ser homosexual ha destruido mi vida y me gustaría empezar a tener una vida normal y dejar atrás todo lo demás y empezar de cero además….

…bueno, quiero escribir que mi historia siempre ha sido sola, porque nunca me he podido juntar con amigos, porque me siento inferior, inseguro y distinto. Cuando era pequeño siempre me aislaba por miedo al rechazo y nunca lo pase muy bien. En el colegio, se burlaban de mí y yo sufría mucho. Con mis padres han mejorado mis relaciones, pero ellos, sin ser malos, me presionan. Pero si supieran…. No se qué harían; probablemente me rechazarían. Por eso encontré esta página que me ayudará a estar mejor y a ser por fin alguien más de la sociedad.

Cuaderno de RD 21 Chile en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=3254

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son “pistas” importantes para tu Itinerario de la Esperanza? ¿Por qué?

En el siguiente testimonio, de Diego, podemos ver cómo él va reconociendo en los diversos aspectos de su vida aquellas situaciones en que actúa su niño interior, y como va trabajando esos diversos elementos para poder desarrollar su personalidad madura:

Acá, Diego representa mentalmente la imagen de su niño actuando en diferentes situaciones de su semana:

Mi niño, ante su frustración, reacciona con un fuerte enojo, que le produce una fuerte angustia, en líneas generales. Las situaciones en las que estoy y voy a seguir poniendo en práctica la hiperdramatización es frente a:

- ***Frente a Mi viejo:*** *Será mas o menos, como un niñito enojado frunciendo el ceño, y haciendo trompa, mientras esta cruzado de brazos, queriendo mayormente su atención.*
- ***Mi trabajo:*** *Será mas o menos, como un niñito con un traje gigante que le queda grande, intentando adaptarse a una oficina de gente adulta.*
- ***Frente a nuevos varones:*** *Será mas o menos un niñito con cara de miedo tembloroso, que no habla hasta que le levanten el pulgar y ahí recién, rompe la pared. Y sale la sonrisa.*
- ***En los vestuarios del club:*** *Ídem trabajo, un niñito flaquito y petisito con una mochila que le queda gigante entrando a un lugar lleno de varones adultos y altos y grandotes.*
- ***Cuando estoy solo en mi habitación:*** *como un niñito abrazado a su osote grande. Y que nadie le viene a leer nada, ni lo viene a decirle buenas noches, y está solo maquinándose que solo esta.*

Y ante una confrontación con cualquiera persona. Más o menos serán ídem como cuando estoy frente a mi viejo.

Son las situaciones en donde mi niño esta a prueba y donde pongo a prueba mi trabajo y asimilación de la terapia, hoy mantengo mucho la calma ante prácticamente todas las situaciones.

Acá nos narra como ha intentado aplicar la técnica de hiperdrama frente a situaciones como el cansancio o dificultades diarias

Sí, lo he hecho; igual estoy tratando siempre de comer más y bien. La situación diaria más dificultosa sin dudas arrancar de la cama.

Salir de la cama: *son las 5.30 y empezó a sonar el 1er despertador, con la voz de mi jefe, diego te estoy esperando, vamos tenés que venir a trabajar, al instante empieza a sonar el 2do despertador con la voz de mis compañeros diciendo Diego te estamos esperando veniiii, y en conjunta empiezan Diego, Diegooo, arriba, arribaaa todos en corito cantando. ahí quiero salir de la cama y las almohadas me abrazan y me dicen: ¿adonde vas? Y me agarran fuerte para que no pueda salir. Las sabanas y frazadas me enroscan, les digo me tengo que ir a trabajar, a lo que me dicen, no no no, vos te quedas con nosotras, que estamos calentitas mientras los despertadores siguen cantando Diego, Diegooo. Arriba arriba, Noooo voy a llegar tarde otra vez. Y salgo corriendo pero con cada una de mis almohadas abrazadas en cada pierna, arrastrándolas. Que lucha!!!!!*

Ante el cansancio: *Salgo del trabajo, arrastrando el bolso, como cuando salen los chicos del colegio, voy caminando por la vereda arrastrándome cabizbajo, caminando lento que cansancio! Se me van cerrando los ojitos mientras, también tengo sueño. De golpe pasa una abuelito con bastón, y me empuja "correte", y me arrebata el bolso y se va rengueando. Yo trato de correrlo y no puedo, porque estoy muy cansado, y el abuelo se va con mis cosas. Y se me escapa entonces, viene otro abuelo y me dice deja que" yo lo alcanzo", corre y lo alcanza al abuelo 1 y me lo trae, con mis cosas. Ahí me da una tortuga y me dice una mascota para vos, para que te cuide y tenga tu ritmo. ¡Gracias!, le digo. Y nos vamos a paso lento caminando cansados, mi tortuga y yo, esperando llegar al club antes que cierre.*

En el siguiente párrafo, hace una lista de las quejas que reconoce como infantiles y las que no lo son, reflexionando por qué logra identificarlas.

Quejas Infantiles:

- Querer que todos estén de buen humor cuando yo lo estoy.
- Que no me molesten cuando no estoy de humor.

- Que me reconozcan los esfuerzos, cuando los hago.
- Que entiendan y acepten lo que yo quise decir.
- Que me respeten en opiniones y conductas en general
- Que me apoyen

Las reconozco porque poco a poco voy entendiendo y reconociendo como se expresa y muestra la inmadurez en el adulto, es decir en su hablar, pensar y sentir. En observación a los parámetros de la terapia, entorno sin la tendencia homosexual, entorno con tendencia homosexual, y observándome lo mas sobriamente a mi mismo. Aprendiendo a comprender e identificar la inmadurez tanto mía, como la del entorno.

Actitudes no infantiles:

-Aprender a mantener la calma
-Apoyar y acompañar al resto
-practicando mucho a hablar sobria y tranquilamente
-escuchando más y entender a la gente como personas integras
-aceptar mis limitaciones y la de mi entorno
-ser más flexible y comprensivo
-la importancia de ser más afectivo y cuidar a mis padres
-haberme cultivado y abierto mi cabeza de forma lo más sensata posible

Cuaderno de Diego 33 Argentina
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=3480

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son “pistas” importantes para tu Itinerario de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Autoconocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido y que tenga relación con alguno de los puntos estudiados en esta Ficha y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Itinerario de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja al menos uno de estos recursos cada Ficha):

a. Libros o capítulos de libros

- *Homosexualidad y esperanza,* Gerard J. M. van den Aardweg, *Terapia y curación en la experiencia de un psicólogo*

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=87%3A1-varones-con-ams&id=233%3Aghomosexualidad-y-esperanza-terapia-y-curacion-en-la-experiencia-de-un-psicologog-gerard-j-m-van-den-aardweg-&option=com_content&Itemid=252

- Literatura: *Los Miserables*, Victor Hugo

b. Artículos.

- *Homosexualidad: hacia la liberación*, de G. J. Van den Aardweg, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=98%3A4-como-salir-de-la-ams&id=668%3Aa-terapia-de-las-tendencias-homosexuales-g-j-m-van-den-aardweg&option=com_content&Itemid=63

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal al Itinerario de la Esperanza [46]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar el Itinerario de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante en este sentido aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea.

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestro Itinerario de la Esperanza: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor. Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

   http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

---

[46] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día el Itinerario de la Esperanza. Puedes encontrarlo en: http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

"*La libertad interior*", de Jacques Philippe, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=574:la-libertad-interior-jacques-philippe&catid=377:cultivar-la-espiritualidad-libros&Itemid=430

Tema 2
La dimensión afectiva

Ficha 2. 7
El sentimiento de dependencia

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

El intentar cubrir necesidades emocionales insatisfechas, especialmente la falta de afecto y de aprobación, a través de una relación desadaptada y sumisa, es un reflejo de un sentimiento de dependencia. Una relación dependiente es autodestructiva y está destinada al fracaso.

Objetivos:

1. Comprender el significado del sentimiento de dependencia.
2. Evaluar las características del dependiente emocional.
3. Analizar las consecuencias de la personalidad dependiente.
4. Entender la relación entre la dependencia afectiva y la AMS

2. Exposición del tema.

1. **Definición y tipos de dependencia**
2. **La esclavitud de los sentimientos**
3. **La magnificación del hecho de ser querido**
4. **La negación del querer**
5. **La afirmación en la pertenencia a un grupo de referencia**
6. **"Yo valgo lo que los demás me quieran"**
7. **La dependencia y la AMS**
8. **¿Cómo afrontar esta situación?**

1. Definición y tipos de dependencia

"Se define la dependencia emocional como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas." [47]

Las dependencias pueden surgir por una combinación de factores. El modelo de familia en el que uno crece puede influir en el desarrollo del sentimiento de dependencia. En un hogar donde el chantaje afectivo es utilizado para obtener la obediencia del hijo,- ej.: *no te quiero porque has desobedecido, tu hermano hace las cosas mejor que tú, él si sabe quererme*, etc....., - el niño se acostumbra a renunciar a sí mismo y a sus necesidades para evitar perder el afecto de sus padres. Ante la amenaza de verse sin la protección y la seguridad que proviene del afecto de su padre o de su madre o de ambos, el chico vive en un círculo vicioso hasta que se convierte en un adulto sumiso que entra en relaciones interpersonales absurdas con tal de recibir el afecto del que ha carecido. Otro factor puede ser la sensibilidad o el temperamento del individuo. Un chico frágil e inseguro puede ser más vulnerable al desarrollo de una personalidad dependiente. Heridas y traumas del pasado también pueden agravar la dependencia.

2. La esclavitud de los sentimientos

El sentimiento de dependencia es una forma de esclavitud, La persona dependiente es esclava de los sentimientos con los que el "otro" le adorna. Para amar hay que ser libres, porque si uno no se tiene a sí mismo no puede darse a los demás.

"Cuando el apego está presente, entregarse, más que un acto de cariño desinteresado y generoso, es una forma de capitulación, una rendición guiada por el miedo con el fin de preservar lo bueno que ofrece la relación. Bajo el disfraz del amor romántico, la persona apegada comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en un anexo de la persona "amada", un simple apéndice." [48]

En estos casos la necesidad de la pareja (o del amigo, hijo...) es realmente una dependencia como se produce en las adicciones, lo que genera que el otro sujeto se sienta con frecuencia invadido o absorbido. El dependiente emocional quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona como si estuviera "enganchado" a ella, aspecto comportamentalmente similar al apego ansioso. Llamará continuamente a su pareja al trabajo, le pedirá que renuncie a su vida privada para estar más tiempo juntos, demandará de ella atención exclusiva y todavía le parecerá insuficiente, etc. No debemos perder de vista que el motivo subyacente no es la posesión o el dominio, sino la tremenda necesidad afectiva de estos individuos. En cualquier caso, es comprensible la sensación de agobio que produce en sus parejas." [49]

3. La magnificación del hecho de ser querido

La persona dependiente magnifica, exagera el hecho de ser querido. Depender de alguien de una forma enfermiza no es amor, es una adicción psicológica. Un amor auténtico no es adictivo, no posee, ni destruye la identidad del otro.

"El sujeto apegado concentra toda la capacidad placentera en la persona "amada", a expensas del resto de la humanidad. Con el tiempo, esta exclusividad se va convirtiendo en fanatismo y devoción: "Mi pareja lo es todo". El goce de la vida se reduce a una mínima expresión: la del otro." [50]

"Su anhelo de tener pareja es tan grande, que se ilusionan y fantasean enormemente al comienzo de una relación o con la simple aparición de una persona interesante. En sus trabajos sobre la adicción al amor, Schaeffer compara este fenómeno con la intoxicación de los alcohólicos o drogodependientes.

---

[47] Castelló Jorge, *Análisis del Concepto Dependencia Emocional* , en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=269%3A3-dependencia-emocional-&id=725%3Adependencia-emocional-jorge-castello&option=com_content&Itemid=262

[48]. Walter Riso, *¿Amar o depender*? Planeta/Zenith, 2008. Pág. 21

[49]. Jorge Castelló, *Análisis del Concepto Dependencia Emocional*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=269%3A3-dependencia-emocional-&id=725%3Adependencia-emocional-jorge-castello&option=com_content&Itemid=262

[50]. Riso Walter, *¿Amar o depender?*, pág. 33

Posiblemente, son de los pocos momentos verdaderamente felices de su vida: cuando empiezan una relación o al menos tienen posibilidades de que esto ocurra. La excesiva euforia que manifiestan se refleja en expectativas irreales de formar pareja con alguien a quien no conocen bien, o en su injustificado encumbramiento." [51]

4. La negación del querer

Quien depende del otro se niega la posibilidad de amarse a sí mismo. No se puede amar a uno mismo si uno nunca ha sido adecuadamente amado ni valorado por las personas más importantes en su vida. Es tan poco el amor que se tiene alguien que depende del otro, que a pesar de lo autodestructiva que es la relación y el enorme sufrimiento que le causa no es capaz de renunciar al otro. Está dispuesto a tolerar hasta la mayor de la humillaciones con tal de no perderlo.

La persona apegada se estanca, se olvida de sí mismo. No es capaz de asumir su propia vida y por eso utiliza el apego como una fuente de seguridad.

"Si una persona no se quiere a sí misma proyectará ese sentimiento y pensará que nadie podrá quererla. El amor se refracta siempre en lo que somos. El miedo al desamor (carencia afectiva) se transforma en necesidad de ser amado".[52]

5. La afirmación en la pertenencia a un grupo de referencia

El individuo apegado buscará pertenecer a un grupo de referencia para poder sobrevivir psicológicamente

"Necesitan excesivamente la aprobación de los demás. Por supuesto, a medida que el vínculo es más relevante la necesidad es mayor, pero también hay cierta preocupación por "caer bien" incluso a desconocidos. Lo excesivo de esta necesidad genera en ocasiones rumiaciones sobre su aceptación por un determinado grupo, empeños en tener una buena apariencia, o demandas más o menos explícitas de atención y afecto." [53]

6. "Yo valgo lo que los demás me quieran"

Al no sentirse valioso, una persona puede buscar quién lo reconozca y lo adule. La falta de autoestima y el concepto negativo de sí mismo facilitan el desarrollo de una dependencia emocional con alguien que le demuestra admiración.

"Generalmente adoptan posiciones subordinadas en las relaciones, que se pueden calificar de "asimétricas". Esta característica ha sido muy estudiada en la investigación sobre la personalidad autodestructiva. Su pobre autoestima, y la elección frecuente de parejas explotadoras (ver más adelante el apartado sobre la "elección de objeto") conducen al dependiente emocional a una continua y progresiva degradación. Tienen que soportar desprecios y humillaciones, no reciben verdadero afecto, en ocasiones pueden sufrir maltrato emocional y físico, observan continuamente cómo sus gustos e intereses son relegados a un segundo plano, renuncian a su orgullo o a sus ideales, etc. Su papel se basa en complacer el inagotable narcisismo de sus parejas, pero lo asumen siempre y cuando sirva para preservar la relación.

Dicha subordinación es un medio, y no un fin. Es importante diferenciar la subordinación altruista, que puede darse en personalidades abnegadas o en codependientes, de la egoísta, que es la que aparece

---

[51]. Jorge Castelló, *Análisis del Concepto Dependencia Emocional*.
[52]. Walter Riso, *¿Amar o depender*? Planeta/Zenith, 2008. pag. 57
[53]Jorge Castelló, *Análisis del Concepto Dependencia Emocional*.

aquí. Los dependientes emocionales se dan para recibir por su terrible anhelo de mantener la relación, igual que el jugador patológico gasta todos sus ahorros por la irresistible necesidad de continuar jugando.

Sus relaciones no llenan el vacío emocional que padecen, pero sí lo atenúan. Hemos comentado que los pocos momentos de felicidad se producen ante la posibilidad de iniciar una relación, y es que las enormes expectativas que despierta no se ven luego cumplidas. Las parejas que forman suelen ser tan insatisfactorias como patológicas porque no se produce intercambio recíproco de afecto, responsable del incremento de la autoestima y de la calidad de vida de sus componentes. No obstante, estas personas están tan poco acostumbradas a quererse y a ser queridas que no esperan cariño de su pareja, simplemente se enganchan obsesivamente a ella y persisten en la relación por muy frustrante que ésta sea.

La ruptura les supone un auténtico trauma, pero sus deseos de tener una relación son tan grandes que una vez han comenzado a recuperarse buscan otra con el mismo ímpetu. Suelen tener una prolongada historia de rupturas y nuevos intentos. Tras todo lo expuesto, es inevitable que antes o después devenga una ruptura, aunque curiosamente no parta del dependiente emocional, sino de su pareja narcisista que, como veremos más adelante, busca a una nueva persona que le rinda pleitesía. A esto puede contribuir el comportamiento excesivamente apegado de la persona con necesidades emocionales, su estado de ánimo ansioso y disfórico, el paradójico desprecio del narcisista hacia la persona que se somete, etc. A pesar de lo patológico e insatisfactorio de este tipo de relaciones, el trauma que supone la ruptura es verdaderamente devastador, y constituye con frecuencia el acontecimiento precipitante de episodios depresivos mayores... No obstante, "el periodo de abstinencia" les conduce a buscar de nuevo otra pareja, y así se forma un auténtico círculo vicioso." [54]

7. La dependencia y la AMS

La dependencia emocional relacionada a la AMS puede tener dos formas:

- La dependencia con el progenitor con el sexo opuesto.
- La dependencia emocional/sexual con la pareja.

El psicólogo Gerard van den Aardweg nos dice que en sus estudios sobre la personalidad homosexual ha descubierto que en los varones homosexuales *muchísimos tuvieron, además, una relación problemática o de* ***excesiva dependencia*** *con el progenitor del sexo opuesto.*[55]

Joseph Nicolosi también destaca la influencia que tiene en el desarrollo de la homosexualidad la dependencia del chico con la madre. El "sistema triangular de Nicolosi" *describe la teoría de que la madre, el padre y el hijo juntos producen el desarrollo homosexual. Se refiere a una madre intensamente dominante, próxima y posesiva combinada con un padre distante, inafectivo y desvinculado.*[56]

Por una variedad de razones, algunas madres tienen también la tendencia a prolongar la ***dependencia*** *de sus hijos. La intimidad de una madre con su hijo es primaria, completa y exclusiva, y este vínculo poderoso puede profundizar en lo que el psiquiatra Robert Stoller llama una "simbiosis dichosa."*[57]

Pero puede que la madre se incline a mantener a su hijo en lo que se convierte en una ***dependencia*** *mutua insana, especialmente si ella no tiene una relación satisfactoria e íntima con el padre del chico. En esos casos ella*

---

[54] Jorge Castelló, *Análisis del Concepto Dependencia Emocional*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=269%3A3-dependencia-emocional-&id=725%3Adependencia-emocional-jorge-castello&option=com_content&Itemid=262

[55] Gerard Van den Aardweg, *Personalidad homosexual*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=95%3A1-que-es-la-atraccion-hacia-el-mismo-sexo-ams&id=400%3Apersonalidad-homosexual-gerard-j-m-van-den-aardweg-&option=com_content&Itemid=63

[56] Joseph Nicolosi, *Terapia Reparativa de la Homosexualidad Masculina*, Pág., 37. en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=87%3A1-varones-con-ams&id=232%3Aterapia-reparativa&option=com_content&Itemid=252

[57] R. J. Stoller, *Sex and Gender vol. 2: The Transexual Experiment* (Londres: Hogarth, 1975) p. 24.

puede poner demasiada energía en el chico, utilizándolo para satisfacer sus necesidades de amor y compañía de una forma que no es buena para él.[58]

El chico de género frágil, en particular, es generalmente brillante y muy verbal. Ese chico parece ser capaz de leer bien a su madre, y si siente la **co-dependencia** *de su madre por él, puede aprender a manipular las emociones de ésta y consecuentemente crecer como un joven indisciplinado, demasiado indulgente y en última instancia inmaduro y auto-absorbente, que está preparado de forma enfermiza para afrontar las demandas del mundo.*[59]

La dependencia emocional/sexual se ve reflejada comúnmente en personas que sienten AMS. El desamparo y el vacío emocional son tan grandes que se busca una relación para "cubrir" las carencias afectivas. **El homosexual se apega a alguien que ha idealizado creyendo que ha encontrado el ideal de su vida**. Al principio de la relación aparece una felicidad ficticia, pero en la medida en que uno de ellos, o ambos, empiecen a controlar, vigilar e invadir exageradamente la vida del otro, surge una tensión y un agobio que deteriora y acaba la relación. El deseo de sentirse amado dará paso a una nueva relación que tarde o temprano fracasará porque el problema del vacío emocional no será resuelto.

> *Fue Ovesey (1969) quien desarrolló con mayor claridad esta conexión entre homosexualidad y las necesidades de poder y dependencia. Su concepto de la relación dinámica entre homosexualidad, poder y* ***dependencia*** *explica las formas en que los hombres no identificados con lo masculino lo suficiente buscan el poder masculino a través de la conducta homosexual. Ovesey distingue tres motivaciones separadas para la conducta homosexual: Las necesidades sexuales, de* ***dependencia*** *y de poder. Sólo la primera busca satisfacción sexual como último objetivo, mientras que "los componentes de la dependencia y del poder… buscan objetivos no sexuales, completamente diferentes, pero utilizan los órganos genitales para conseguirlos" (pp. 32-33). La motivación homosexual, según Ovesey y Woods, "no existe aisladamente sino en asociación con las motivaciones pseudo-homosexuales de dependencia y de poder (1980 p. 331). Añade: "Es observable clínicamente que las tres motivaciones interactúan una con las otras y son mutuamente reforzadoras" (p. 334).*[60]

9. ¿Cómo afrontar esta situación?

Richard Cohen recomienda que para superar los sentimientos homoeróticos es necesario tener un control, una ayuda de parte de otros para evitar la dependencia emocional.

El control tiene el fin de mantenerte en el camino de la recuperación. Intenta contar, alternativamente, a dos o tres amigos, si te has mantenido o si has caído. El propósito de responsabilizarse ante dos o tres amigos es evitar relaciones de ***dependencia emocional*** *con una sola persona.* [61]

Para poder resolver el grave problema de la dependencia emocional es necesario darle un sentido a la vida, desarrollar un proyecto personal y reconocer que no estamos solos.

Exodus Internacional propone las siguientes recomendaciones para salir del camino de la dependencia:

- *Comenzar por tomar un compromiso con la honestidad. Las* ***dependencias*** *son generalmente difíciles de superar por la decepción que crean. Esta decepción se quiebra cuando somos honestos con nosotros mismos, y admitimos estar involucrados en una relación dependiente.*
- *El siguiente paso es ser honesto con otra persona. (Buscar ayuda en una persona amiga)*
- *Comenzar a separarse gradualmente de la persona.*
- *Prepararse para el dolor y la depresión.*
- *Cultivar otras amistades.*

---

[58] Joseph Nicolosi, *Guía de padres para prevenir la homosexualidad,* Pág. 19, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=89%3A3-padres-con-hijos-con-ams&id=541%3Aguia-de-padres-para-prevenir-la-homosexualidad-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=252

[59] Joseph Nicolosi, *Guía de padres…,* Pág. 63.

[60] Joseph Nicolosi, *Terapia Reparativa de la Homosexualidad Masculina,* Pág., 47.

[61] Richard Cohen, *Comprender y sanar la homosexualidad*, Pág. 77, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=87%3A1-varones-con-ams&id=234%3Aqcomprender-y-sanar-la-homosexualidadq-richard-cohen&option=com_content&Itemid=252

- *Comenzar a resolver los temas más profundos. La compulsión que nos lleva a formar relaciones emocionalmente dependientes es un síntoma de problemas espirituales y emocionales más profundos que necesitamos afrontar y resolver. Un análisis de nosotros mismos muy prolongado no es la manera más efectiva de descubrir esos problemas.*
- *Otra manera efectiva es buscar el consejo. Para algunos, un largo período de asesoramiento los ayudará a afrontar los aspectos de sus vidas que necesitan cambiar y ser sanados.*
- *Prepararse para el recorrido. A veces la victoria nos elude porque nos preparamos para una batalla en vez de una guerra. Para vencer la* ***dependencia emocional*** *(ya sea una relación específica o una conducta de toda la vida) es necesario prepararnos para una larga guerra. Necesitamos conocernos a nosotros mismos, nuestras debilidades, los tipos de personalidades que nos atraen, y los momentos en los que debemos ser especialmente cuidadosos.* [62]

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida?
2. ¿Has tenido o tienes en estos momentos una relación co-dependiente con alguien de tu mismo sexo? ¿Cómo ha sido/es esta relación?
3. ¿Por qué crees que se da en ti esta co-dependencia en la relación? ¿Qué consecuencias tiene en ti y en la otra persona? ¿Sois conscientes de ello?
4. ¿Qué relación has vivido en ti entre la co-dependencia, la adicción y la carencia afectiva?
5. Si todavía tienes este tipo de dependencia, es importante que en esta etapa del Itinerario de la Esperanza des un paso adelante: ¿Qué puedes hacer para salir de esta relación de co-dependencia?
6. Desde tu experiencia, ¿crees que es posible el amor maduro y verdadero entre dos personas con AMS? ¿Por qué?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Trata de frecuentar un grupo de gente nueva y explora la posibilidad de hacer nuevas amistades que te ayuden a madurar y ser tú mismo.
2. Haz una lista de "tus prioridades" y de tus metas para estas dos próximas semanas, sin ser esclavo de la dependencia hacia otros.
3. Intenta pasar estas dos próximas semanas ratos a solas "contigo mismo" y disfruta de tu soledad: Lee, escucha música y camina un largo paseo.
4. Describe por qué eres una persona valiosa <u>por ti mismo</u> y aprende a valorar todo lo positivo de tu personalidad y a vivirlo cada momento del día, sin necesidad de vivir la co-dependencia que te esclaviza.

5. Testimonio.

La situación de esta chica refleja lo "indispensable" que es para es para ella su relación con la otra persona de su mismo sexo.

Se acerca un nuevo periodo de separación… y ya siento el futuro en los huesos. Cuantas veces me tengo que decir ¡no sufras por el mañana, aprovecha ahora! A veces me pregunto porqué el destino tiene tantas "coincidencias". No era suficiente con que yo me tenga que ir por dos meses. Ahora, ella se va semanas antes de que yo me vaya, y llega después de que me haya ido. Y… no suficiente con eso… yo tengo que hacer una salida corta, y llego un día antes de que ella se vaya... Y no suficiente con eso…. Estas semanas ambas estamos ocupadísimas y no logramos pasar más de media hora juntas. Esto me pone mal: todo me cuesta más.

Es como que… al tenerla cerca, la lucha se hace más llevadera, porque se siente voluntaria. Me contento con verla, con hablar, con darle un abrazo. Pero saber que estaremos lejos me pone a mil… No puedo parar de mirarla… me derrite por dentro. Cuando estamos entre muchas personas y escucho su voz, siento que el corazón se me sale por la boca. No hago más que perseguirla por los pasillos, para tratar de

[62] *Dependencia Emocional: Una amenaza para amistades íntimas*. Exodus.

encontrar un "hueco" donde pueda hablarla y al menos… darle un abrazo, al menos sostener su mano, al menos ponerle un beso en la mejilla.

Cielos… he tenido que pedirle que por favor deje de usar faldas, que ni por asomo se ponga pantalones apretados, y le vivo abotonando las camisas al cuello… pero en fin, no sé si ayude mucho, porque no dejaría de atraerme así se ponga habito de monje.

Tuvimos una plática el martes antes de ceniza… y decidimos ofrecer varias cosas por cuaresma… lo malo es que mi cuaresma será extendida… un mes más hasta que regrese. Puede parecer absurdo, pero eso "poco" cuesta muchísimo: abstenernos de manifestaciones físicas de afecto los miércoles y viernes de cuaresma, y permitirnos solo una al día el resto de días.

Y también abstenernos de pelear, porque sabemos que el estar así nos pone de mal genio. Pero… para nuestra "salud mental", decidimos concedernos un día a cada una. Podemos pedir un "día libe" (pero solo uno en toda la cuaresma), cuando realmente haga falta, y no se haga soportable. Ese día será ya sea para pelear o para estar juntas, o ambos… Pero esto no se refiere en ningún caso a tener sexo. Ayer casi llego a pedir mi día.

De cierto modo, mi "deseo" en este momento no se siente muy sexual. O al menos no directamente sexual. Han habido temporadas en que un simple roce me… excitaba tremendamente, y solo agradezco a Dios que ahora no sea así. Ahora mi deseo es más de cercanía y de unión.

Necesito besarla, necesito abrazarla… necesito al menos tocarla. Mis fantasías ahora son, simplemente dormir con ella entre mis brazos, despertar con ella a mi lado, pasar un fin de semana acurrucadas en el sofá, yo leyendo y ella viendo tv.

Ayer que íbamos juntas en el auto, tuve que orillarme un rato, y le dije, cielo, ya no puedo más. Siento que el corazón me revienta, te veo y lo único que quiero es abrazarte y mandar a todo el mundo al carajo. He tenido un muy mal día y te necesito. Quiero pedir mi día hoy. Ella solo tomo mi mano, y me dijo lo sé, yo también he tenido un mal día y te necesito, pero hoy no vamos a tener un minuto libre. Vamos… un poco más.

Pero la frustración alcanza tales niveles que a veces tiemblo sin poder evitarlo, cuando estoy con ella y no puedo tocarla. Creo que me he ganado una ulcera o algo.

Esto es peor, peor… fue así como terminamos en una cama en un hotel, la primera vez, luego de dos meses de no habernos visto. LAS SENSACIONES SE ACUMULAN Y LUEGO EXPLOTAN.

Y para colmo de males... mis dos mejores amigos se casan este sábado. Ya llore como una viuda en la boda civil. Creo que el sábado, la primera vez en la vida en que me voy a poner maquillaje en serio, voy a pedir que me lo pongan "water proof", porque lloraré más que las dos madres juntas.

*Me parten los celos, por no poder tener eso. Por verlos tan felices, por ayudarles a organizar su boda, por tener que hablar de "cosas" con mi amiga, sobre su futura "vida" con su marido, y convencerla de que no sea tan p**** para pedir solo tres días de vacaciones, que pida al menos una semana y que deje de pensar tanto en viajar, si lo que menos hará será salir de su habitación en esos días. Ayudarla a elegir lencería, y sacarle cita para su depilación... Convencerla de que la Iglesia no acepta los preservativos como método de control de la natalidad, y pasarme días hablando de sus ciclos, y de cuando puede o no puede…*

E iré con mi madre (si Dios permite), que no dejará de decirme que cuando me caso yo, y no dejará de llorar tampoco, porque su hija no le da eso.

Rayos... creo que voy a empezar a llorar ahora si no paro de escribir.

Estoy cansada .Feliz día de San Valentín. Perdón a todos, pero hoy me voy a ir a tomar un helado con ella, y le voy a estampar un beso en algún rato del día.

Cuaderno de: Isa 28 Colombia.

Este miembro de la página hace un comentario muy importante ya que distingue la diferencia entre sentir cariño por sus amistades del mismo sexo y depender de ellos.

Uffff, esta semana ha sido bastante dura anímicamente hablando ya que tome una decisión que me afecta el modelo de vida que he llevado hasta el momento y remueve los cimientos de mi parte afectiva y no es otra que desapegarme de mis apegos (afectos), estoy cambiando la forma de vivir de los últimos 10 años y estoy algo susceptible aunque hasta el momento la falta de ellos me ha pegado lo he controlado bien por el momento, aunque aun no es tiempo de hablar de resultados, solo espero la fortaleza de Dios y de toda esta mi familia de "es posible el cambio".

Espero obtener en un tiempo perentorio la madurez necesaria para tratar a mis apegos ***sin ningún tipo de dependencia*** *ya que es imposible eliminar la totalidad del trato o de no verlos porque se desenvuelven en mi misma área laboral, así que debo suprimir no los sentimientos porque no son malos, sino la dependencia que tengo hacia ellos*

Cuaderno de Hacedor de sueños 43, Venezuela

Este chico destaca la relación entre dependencia afectiva y una relación enfermiza muy difícil de eliminar.

Obviamente me he hecho dependiente de varones. Particularmente de quienes he tenido por "amigos". Con los dos que tuve, el grado de dependencia afectiva y emocional fue muy grande y enfermizo.

Aquello me predetermino a viciar mis relaciones con otros varones caracterizándolas por una inclinación de mi parte a esa dependencia.

Ahora, viendo las cosas con más tranquilidad podría decir que me costó menos dejar la masturbación y las relaciones homosexuales que lo que me costo sanear mis relaciones amistosas sanas de la dependencia emocional.

Gracias al Señor, tengo muy buenos amigos con los cuales disfrutamos de una excelente amistad. Otros pocos, no supieron esperar.

Cuaderno de IK, 40, Argentina
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=2070

Responde:

1. ¿Qué destacas de estos testimonios?
2. ¿Con qué aspectos de estos testimonios te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de estos testimonios son “pistas” importantes para tu Itinerario de la Esperanza? ¿Por qué?

5. Ejercicios de Autoconocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido y que tenga relación con alguno de los puntos estudiados en esta Ficha y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Itinerario de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja al menos uno de estos recursos cada Ficha):

a. Libros o capítulos de libros.

- Joseph Nicolosi, *Guía para los padres en torno a la homosexualidad de sus hijos*, capítulo 2, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=89%3A3-padres-con-hijos-con-ams&id=541%3Aguia-de-padres-para-prevenir-la-homosexualidad-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=252

- Capítulo 3: "*La adicción al vínculo trágico*" del libro de M. A. Fuentes, *La trampa rota, en:* http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1647:la-trampa-rota-el-problema-de-la-adicion-sexual-p-miguel-angel-fuentes&catid=272:6-adicion-sexual&Itemid=261

b. Artículos.

- Martha Escamilla, *Codependencia, Siendo y amando*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=269%3A3-dependencia-emocional-&id=728%3Acodependencia-siendo-y-amando-martha-escamilla&option=com_content&Itemid=262

- J. Castelló, *Análisis del concepto de dependencia emocional*,

C. Canción:

https://www.youtube.com/watch?v=QOUFqI_CRus, (Por Cachivache)

Sección de EPE: *Sanar la Dependencia emocional*, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=category&id=269:3-dependencia-emocional-&Itemid=261&layout=default

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal al Itinerario de la Esperanza [63]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar el Itinerario de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante en este sentido aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea.

---

[63] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día el Itinerario de la Esperanza. Puedes encontrarlo en: http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestro Itinerario de la Esperanza: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor. Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

"*La libertad interior*", de Jacques Philippe, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=574:la-libertad-interior-jacques-philippe&catid=377:cultivar-la-espiritualidad-libros&Itemid=430

Tema 2
La dimensión afectiva

Ficha 2.8
La inestabilidad afectiva

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

En el perfil psicológico de la personalidad homosexual se observa una mayor incidencia de inmadurez afectiva. Como consecuencia, existe una gran inestabilidad en la relación afectiva de la pareja homosexual y un alto grado de promiscuidad en la conducta sexual.

Objetivos:

1. Comprender el significado de estabilidad afectiva.
2. Analizar el efecto de la inestabilidad afectiva en los sentimientos.
3. Estudiar las consecuencias de la inestabilidad afectiva en los sentimientos y en la conducta homosexual.
4. Conocer por qué los sentimientos no deben tomar el control de la persona, pudiendo y debiendo ser regulados

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **La estabilidad afectiva**
2. **Cuando no se está seguro de nada**
3. **Permanencia y cambio de sentimientos**
4. **No todo cambio afectivo es espontáneo**
5. **El querer y el sentir**
6. **Autocontrol y autorregulación de los sentimientos**
7. **La inestabilidad afectiva y la AMS**
8. **¿Qué hacer al respecto?**

1. La estabilidad afectividad

No podemos hablar de "estabilidad e inestabilidad afectiva", sin antes comprender el significado de "afectividad".

La **afectividad** es descrita de distintas maneras. Para unos, es la susceptibilidad del ser humano, para otros, es el conjunto del acontecer emocional que ocurre en la mente del hombre y que se expresa a través de los sentimientos. La afectividad también se relaciona con la sensibilidad y con la sexualidad humana.

Tendríamos que destacar que la **afectividad animal es muy distinta a la humana**. La primera está regida por unos instintos genéticamente determinados, la humana se genera en el núcleo de la persona y está enriquecida por **la inteligencia y la voluntad**. Unida a la inteligencia, a los **afectos**, al cuerpo y a todo lo humano, la voluntad lleva al ser humano a elegir lo mejor, impidiendo que la persona se deje llevar ciegamente por el apetito sexual o afectivo.

La afectividad no surge exclusivamente de la manera en que una persona se ha sentido querida. El temperamento, que depende del sistema nervioso central y hormonal, también influye en el mundo afectivo de la persona.

Tellegan (1985) señala que existe una predisposición para los diferentes tipos de afectividad y que cada persona tiene un nivel distinto de sensibilidad.

*Afirma que "algunas personas están más predispuestas que otras a experimentar con frecuencia emociones positivas, y denomina **afectividad positiva** a esta dimensión de diferencias. De manera independiente, algunos están más predispuestos que otros a tener constantes experiencias emocionales negativas, dimensión a la que denominan **afectividad negativa**.* [64]

Es preciso reconocer que aunque factores biológicos y psicológicos juegan un papel importante, **la familia es el factor más determinante en el desarrollo del mundo afectivo de la persona**. Podemos afirmar que las carencias afectivas, por exceso o por defecto, afectan a la conducta humana.

Los padres, educan (o maleducan) en la afectividad a través de las interacciones entre sí mismos y a través de las interacciones con sus hijos.

Los sentimientos básicos de cada persona tienen mucho que ver con lo que ha percibido en los sentimientos de sus padres. Ahora bien: ¿los padres educan sentimentalmente? Sí, aunque no con nuevas estrategias o nuevas habilidades, sino con el modo en el que expresan y acogen los sentimientos propios y ajenos.[65]

---

[64] Carver & Scheier, *Teorías de la Personalidad*, Prentice Hall, 97. Pag, 173
[65] Aquilino Polaino, *La autoestima de los hijos, un reto para los padres*, en :

El mundo afectivo está inmerso en cada persona desde el momento de su nacimiento, se establece progresivamente a partir de un "clima" afectivo aportado por los padres inicialmente en el seno de la familia y complementado o ampliado por las relaciones educativas, sociales, laborales, etc. del medio cultural en que se desarrolla la actividad personal. [66]

La estabilidad afectiva requiere de un equilibrio entre el sentimiento y la razón. Cuando existe un predominio de lo racional, en detrimento de la parte afectiva, el resultado puede ser una personalidad fría, calculadora, incapaz de darle cabida a los lazos afectivos. Por el contrario, cuando predomina la parte afectiva y no interviene la razón, se desarrolla una personalidad extremadamente sensible que dificulta al individuo ver los acontecimientos de su vida de una manera objetiva.

Para alcanzar la estabilidad afectiva es necesario tener autoconocimiento, autoaceptación y autocontrol. Si uno no se conoce a sí mismo, no se está en disposición de conocer a los demás. Si no se aceptan las propias limitaciones y cualidades, tampoco se puede aceptar la de los otros, y si no se tiene la capacidad de autodominio, no se pueden desarrollar relaciones afectivas sanas.

En la madurez afectiva predomina la asertividad y la estabilidad en la pareja. En cambio, la inestabilidad afectiva se caracteriza por la falta de seguridad en la persona, la impulsividad, la relación caótica y el cambio constante de pareja.

1. Cuando no se está seguro de nada

Un individuo no "nace" inseguro, la inseguridad se "aprende" en el ambiente social de la persona. La seguridad es una consecuencia del nivel de autoestima. Esta se construye desde la infancia a partir de las comparaciones con los demás y de las reacciones de los demás hacia uno mismo.

La seguridad está íntimamente relacionada con el conocimiento de lo que nos rodea y nos afecta. Sin "saber qué es de qué va" el hombre no puede lograr la felicidad. Los deseos básicos que la condicionan son como los muros de una ciudad sitiada. Allí no hay zonas que sean poco importantes. Una brecha en cualquier sitio pone en peligro la ciudad entera.[67]

Quienes tienen un mayor impacto en el desarrollo de seguridad en el niño son las personas **afectivamente** más cercanas, los padres, los hermanos, los familiares, los profesores y los compañeros de escuela. Éstos pueden "potenciar o disminuir el sentimiento de seguridad". Por ejemplo, un niño que experimenta la ruptura conyugal de sus padres tendrá mayores posibilidades de crecer con falta de seguridad.

"La seguridad se resiente por la desorganización familiar y por la consiguiente "disolución" o "ruptura formal". Y aquí sí que nos topamos de frente con un factor sustancial para todos y cada uno de los miembros de la familia, que tiene graves consecuencias en la socialización del niño y que afectará, en lo sucesivo, a los sujetos de esta "disolución" y a las personas que establezcan relaciones con ellos. El miedo, ***la sensación de inseguridad*** *y la desconfianza respecto a los propios actos y decisiones se instalan en sus víctimas…"*[68] *La seguridad es la primera necesidad que explica el fenómeno asociativo de la familia. El hombre necesita "sentirse seguro entre los suyos" y cuando ese hombre es un niño, sin tener aún los mecanismos de socialización que hacen al adulto vivir sin memoria, el tema de la seguridad se presenta con tintes dramáticos.*

Un individuo inseguro se percibe como alguien inadecuado, tiene dudas sobre sí mismo y no confía en su propia capacidad. La timidez, el sentimiento del ridículo, el aislamiento y la falta de autoaceptación y confianza en sí mismo, son otras de las características de la persona insegura.

El sentimiento de la inseguridad se basa en el concepto o creencia de la insuficiencia e imperfección internas. Si la persona nota que no "dispone de las fuerzas suficientes" para lo que se requiere de ella, es indudable que habrá de sentirse insegura. Gran parte de nuestras sensaciones de inseguridad no se deben al

---

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=729:la-autoestima-de-los-hijos-un-reto-para-los-padres-aquilino-polaino&catid=193:educar-la-afectividad-articulos&Itemid=366

[66] Álvaro Sierra Londono, , *Educación en la Afectividad*, Universidad de la Sabana, Pág. 98

[67] Aquilino Polaino, Pablo Carreno, *Familia: Locura y Sensatez,* Editorial Ger, 2000, Pág. 37

[68] Aquilino Polaino, Pablo Carreno, *Familia: Locura y Sensatez,* Editorial Ger, 2000, Pág. 19

hecho de que nuestros recursos interiores sean efectivamente inadecuados, sino que son debidas al hecho de que empleamos, para medirlos, inadecuados instrumentos de medición. Comparamos nuestras capacidades efectivas a las de un ser "ideal" absolutamente perfecto. El conceptuarse a sí mismo en términos absolutos conduce a la inseguridad...[69]

La persona que tiene problemas de apego es comúnmente insegura. Cuando encuentra una relación que le ofrece un sentido de valía personal, el inseguro tiende a desarrollar una relación de dependencia excesiva. A menudo, el inseguro se siente atraído por personas tan inseguras como él/ ella misma. El resultado es una relación frágil, inestable, y por lo general, de corta duración.

2. Permanencia y cambio de sentimientos

Para poder alcanzar una estabilidad afectiva es esencial que exista una permanencia en los lazos afectivos. Cuando se rompen estos lazos las consecuencias pueden ser muy graves.

El ser humano necesita crecer en un hogar donde existan un padre y una madre que lo amen y que se amen entre sí. La estabilidad en el matrimonio es esencial para el bienestar del hijo y de la pareja.

¿Qué ocurre cuando un niño es rechazado por sus padres y no puede contar con el cariño de éstos?

Es indudable que las experiencias familiares tempranas determinan en gran medida el estilo con que un individuo maneja sus sentimientos y su mundo afectivo. Al ser un ser incompleto, el niño es significativamente afectado por sus vivencias infantiles.

Cuando la necesidad infantil de amor no es satisfecha en la medida necesaria, ocurre algo trágico: el niño comienza a perder su receptividad natural para el amor. *En términos ideales, esa receptividad natural se va expandiendo a medida que su necesidad de amor es satisfecha, del mismo modo como su cuerpo crece a medida que son satisfechas sus necesidades alimenticias.*

Y ***al mismo tiempo que crece la capacidad del niño para recibir amor, también crece su capacidad de dar amor.*** *Pero cuando el niño no recibe bastante amor, su receptividad natural disminuye, tal como se contrae un estómago que no recibe alimento. Si la necesidad de amor de un niño no es satisfecha de forma sostenida durante largo tiempo, o si el niño sufre una experiencia traumática en la cual la respuesta a su pedido de amor es el maltrato o el total rechazo, aquella parte del niño que llegó al mundo abierta y receptiva al amor puede marchitarse por completo. Será entonces como si el yo naturalmente receptivo del niño hubiera muerto.*

Los mecanismos de supervivencia que nos ayudaron en la infancia suelen volverse contra nosotros en la adultez bajo la forma de bloqueos afectivos, *y en última instancia nos causan más daño que beneficio.*[70]

¿Y qué ocurre cuando una persona que dice amar al otro pone reservas en el tiempo?

Un verdadero sentimiento es definitivo, el amor que tiene reservas en el tiempo no es un amor total.

Cuando hablamos acerca del amor entre dos personas, podemos asegurar que sólo el amor conyugal entre un "hombre y una mujer" puede existir en este sentido de permanencia. El "verdadero" amor conyugal es un amor total, indisoluble, fiel, exclusivo y **definitivo**.

Una relación afectiva que se basa en un tiempo determinado no es amor, es una relación que está destinada al fracaso.

---

[69] Maltz, Maxwel, *Psicocibernética*, Herrero Hermanos, Sucesores, S.A, Editores 102-103

[70] William P. Ryan y Mary E. Donovan. *Manual práctico: Aprender a conocer y superar nuestras barreras afectivas y emocionales*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=210%3Aeducar-la-afectividad-materiales-de-formacion&id=751%3Aaprender-a-conocer-y-superar-nuestras-barreras-afectivas-y-emocionales&option=com_content&Itemid=455

3. No todo cambio afectivo es espontáneo

La afectividad en la sexualidad es espontánea, pero el sexo sólo tiene verdadero sentido dentro del matrimonio, donde la unidad, la exclusividad y la fidelidad se expresan para construir un proyecto de vida: una familia. Las relaciones conyugales se caracterizan por la espontaneidad, la fluidez y la naturalidad.

No todo cambio afectivo es espontáneo. El sexo promiscuo, el amor "libre" y la homosexualidad son controlados y manipulados por el apetito sexual. Este tipo de relaciones sexuales apetitivas son contrarias a las relaciones sexuales dentro del matrimonio ya que se instrumentaliza y se utiliza a "otro" como un simple objeto sexual.

*El ayuntamiento carnal entre personas es siempre una relación comprometedora, además de comprometida. Y es que este tipo de relaciones, contra todo lo que se ha dicho en estos últimos años, no deberían ser degradadas a algo puramente periférico y epidérmico (*alrededor de uno y en la piel*).*

El hombre y la mujer son, antes que nada, personas. Por eso no pueden utilizarse recíprocamente (ni aun cuando voluntaria y tácitamente así lo hayan acordado), con la pretensión exclusiva de tomar en el otro la pequeña dosis de placer que sólo egoístamente satisface a cada uno de ellos.

El ayuntamiento camal en la persona va siempre entreverado de resonancias afectivas que, inequívocamente, dejan una impronta, una profunda huella, hasta el punto de formar parte de ese tejido íntimo que es la propia personalidad.

Cuando se excluye o margina el compromiso afectivo en esas relaciones interpersonales, la relación sexual humana queda abismada y vacía de su natural efectividad, perturbándose y descendiendo a un nivel que está muy por debajo de lo que caracteriza a las relaciones entre los animales.

*El hombre y la mujer, aunque funcionalmente puedan entrelazarse como seres anónimos, de hecho, ni lo son ni jamás lo serán. El tratamiento del hombre por la mujer o viceversa, como un simple objeto de placer, es siempre un atentado contra la esencia metafísica (*más allá de lo físico*) del hombre.*

***La represión de la dimensión afectiva** genera sentimientos de culpa, de subestimación, de asco, de náusea, etc. -incluso entre los no creyentes-, lo que acaba por poner un cerco a la persona, encerrándola en el estrecho perímetro de la neurosis.*

Afectividad y sexualidad son dimensiones que se dan unidas en la persona y así deberían permanecer, sin disociaciones artefactuales y artificiales, en una palabra, sin disociaciones desnaturalizadoras.

La mujer se comporta de modo distinto al hombre en lo que atañe a la afectividad. Una y otro, al desunir lo que estaba unido -al vivir la sexualidad sin ningún compromiso con la afectividad-, sacrifican y reprimen uno de los ingredientes más importantes y necesarios de la función sexual humana.

En la actualidad, estas dos dimensiones suelen darse desligadas en la práctica; lo que transforma radicalmente la naturaleza misma de esa relación, que por ello deviene en una mera utilización recíproca de quienes así se comportan. Es lo que suele caracterizar a la sociedad del "usar y tirar":" Ahora te utilizo y, después, cuando ya no me sirves para satisfacer mi propósito, te abandono".

Pero esto no suele terminar aquí. ***Siempre que la persona utiliza al otro, se utiliza también a sí misma. De la misma forma que cuando se falta el respeto a otra persona, a nosotros mismos nos lo estamos faltando.***

Hoy se reprime con harta frecuencia la dimensión afectiva que va implícita en la conducta sexual, lo que constituye una lamentable e irreparable pérdida, por cuanto que ésta queda amputada de uno de sus más nobles componentes: el de querer y saberse querido, el de darse y tomarse, recíprocamente.

En la actualidad, dado el uso de ciertas costumbres erróneas, son muchas las personas que deben elegir entre disfrutar transitoriamente de un cuerpo sin interioridad y casi sin nombre (sólo interesa su apetecibilidad) u optar por la entera persona, incluida su interioridad y subjetividad, el alma de su alma (su afectividad), además de, por supuesto, su cuerpo (Polaino-Lorente y Carreño, 1994; Polaino-Lorente y Martínez, 1993a).[71]

El analfabetismo afectivo que existe hoy en día, es responsable de muchos de los graves problemas que ocurren en la sociedad. Se desconoce el significado del querer y sentir, y, en nombre del "amor", se cometen todo tipo de conductas contrarias al amor y a la dignidad del ser humano.

4. El querer y el sentir

Existe una diferencia entre el querer y sentir unido al amor y a la voluntad, y el querer y sentir unido exclusivamente al deseo y a los apetitos sexuales. El querer y sentir con voluntad construye, edifica y fortalece a la persona. A diferencia, el querer y el sentir unido exclusivamente al placer disminuye y destruye al individuo.

Unido al "amor" y a "la voluntad", el querer y el sentir producen una realidad en el interior de la persona. El individuo "siente" afectivamente y subjetivamente el amor de la persona que ama y viceversa. La afectividad y la conciencia se unen para percatarse de ese sentimiento. Ese tipo de sentimiento rompe la individualidad de la persona, ya que se sale de sí mismo para darse al otro. Este amar es un fenómeno espontáneo que está afirmado por la inteligencia y la voluntad.

El amor es el motor de la existencia humana y es el primer "sentimiento" que conoce el niño después de nacer. El amor puede tener varias formas, pero el gran conocido es el que se da entre un hombre y una mujer.

El placer sexual no puede ser ni hedonista (el máximo placer con el mínimo de sufrimiento) ni utilitarista (usar al otro como objeto del propio egoísmo). La verdadera entrega se da cuando se ama al otro por su propia dignidad.

Cuando anestesiamos la voluntad, el ser humano no tiene la capacidad de controlar ni regular sus sentimientos.

5. Autocontrol y autorregulación de los sentimientos

El autocontrol emocional y la autorregulación de los sentimientos permiten que uno controle y regule sus propias emociones. Aunque es indispensable proteger la sensibilidad y los sentimientos de la persona, es también necesario que éstos se manifiesten y se filtren por la inteligencia y la voluntad.

Si se controlan los pensamientos… y las sensaciones y sentimientos vienen de los pensamientos, entonces ya se es capaz de tener un autocontrol emocional.

El psiquiatra Aquilino Polaino afirma, a este respecto, que «la exaltación de la sexualidad en que vive la sociedad actual hace que la capacidad de autocontrolarse de un adolescente esté muy disminuida. Hay una atmósfera y un clima social enormemente permisivos, y, por consiguiente, los adolescentes, con esos anhelos propios de su edad y con su curiosidad por descubrir en qué consiste la vida y la sexualidad, se encuentran fuertemente presionados a secundar su propio instinto»[72]

La falta de autocontrol y de autorregulación en el mundo afectivo ha tenido como consecuencia una proliferación de conductas sexuales permisivas en el mundo heterosexual y homosexual.

---

[71] Aquilino Polaino, *La bioética y la orientación del comportamiento sexual humano*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=178%3Aarticulos-publicados&id=141%3Ala-bioetica-y-la-orientacion-del-comportamiento-sexual-humano-aquilino-polaino&option=com_content&Itemid=382

[72] Juan Luis Vázquez, *Adolescentes ¿ Adonde los llevan*?, en http://moralyluces.wordpress.com/2008/02/02/%C2%BFa-donde-los-llevan/

7. La inestabilidad afectiva en los sentimientos y en la conducta homosexual

El diseñador de alta costura alemán Wolfgang Joop, homosexual, afirmaba en una entrevista a la revista Der Spiegel: «*Esto es un estilo de vida que crea adicción y, a la vez, una especie de frigidez. Como no estás satisfecho aumentas la dosis y, en consecuencia, se multiplican las frustraciones*».

La inestabilidad afectiva en los sentimientos y en la conducta homosexual se ve reflejada en la sexualidad neurótica y en la adicción al sexo.

El homosexual vive en un mundo de fantasía, en primer y principal lugar con relación a su sexualidad. El adolescente con AMS se acomoda a la lujuria de románticos castillos en el aire. Llega a ver tales contactos íntimos como la solución a su miseria, un paraíso en sí mismo. Los anhela, y cuanto más tiempo abrigue estas fantasías en su aislamiento interior o practique la masturbación con tales imaginaciones, tanto más resultará esclavo de las mismas. Esto es comparable a la adicción al alcohol y sus sueños artificiales de felicidad en los neuróticos u otro tipo de gente infeliz: es una caída gradual dentro de un mundo irreal de ansioso fantasear.

La masturbación frecuente refuerza estas fantasías de amor. Muchos homosexuales jóvenes la practican de una manera cercana a la compulsividad. Sin embargo, esta forma de narcisismo disminuye la aceptación de la vida real y el contentarse con ella, de forma que, como en otras adiciones, existe una espiral descendente.

La gratificación sexual es buscada incluso más. Pasado algún tiempo, el deseo ardiente de contactos eróticos, en la fantasía o en la realidad, invade la mente: el homosexual llega a estar obsesionado con esta idea, toda la propia vida parece girar en torno a esto. Hay una búsqueda continua de posibles parejas sexuales del mismo sexo y un escrutinio ansioso de cada candidato con el que uno se encuentra.

La fascinación "irresistible" por la masculinidad o la feminidad de las personas con tendencia homosexual explica su resistencia a renunciar a su estilo de vida, y también, en realidad, a sus castillos en el aire homosexuales. Por un lado, no se sienten felices con esto; por el otro, hay una inclinación poderosa que lleva a abrigarlo secretamente.

Renunciar a la lujuria homosexual les parece lo mismo que abolir lo que hace que la vida valga más la pena. Esto era así incluso cuando la desaprobación social de la homosexualidad era más evidente y los actos sexuales eran castigables por la ley. En ese tiempo, muchos homosexuales activos preferían el riesgo incluso de una condena reiterada a cortar con sus hábitos de encuentros fugaces, como observó el psiquiatra holandés Janssens en un congreso sobre la homosexualidad en 1939.

Inherente a tal comportamiento es la afición del homosexual por la miseria. De una forma rebelde, prefiere el drama de ser encarcelado a una vida normal. Es el sufridor trágico. El peligro del castigo quizá acrecienta la emoción de buscar contactos homosexuales. En nuestros días, no es inusual entre los homosexuales buscar a propósito parejas infectadas con el VIH desde esa misma ansia de autodestrucción.

Subrayando y nutriendo el ansia de sexo tenemos la autocompasión, la atracción por el drama trágico del amor imposible. Por lo tanto, los homosexuales no buscan mucho a la otra *persona* en sus encuentros sexuales como materialización de las fantasías de un deseo imposible. La otra persona real no es vista como es, y en la medida en que la experimente de una forma más realista, esta atracción neurótica desaparece paralelamente.

Unas notas suplementarias sobre el sexo homosexual y otras adicciones: Como ocurre con la adicción al alcohol o a las drogas, la satisfacción de la adicción al sexo homosexual (ya sea con o sin relación homosexual, o por la masturbación) es puramente egocéntrica. No es compartir amor, sino que es en esencia (una vez despojado del juego que puede ser llevado a cabo) un hecho impersonal, como los contactos con una prostituta.

El homosexual más "experimentado" a menudo confirma este análisis. La lujuria egocéntrica no llena ningún vacío; solo lo hace más profundo. Además, es bien conocido que los adictos al alcohol y a las drogas tienen una tendencia a mentir sobre su comportamiento, a los otros y a sí mismos. El homosexual casado a menudo miente sobre su infidelidad a su mujer; el que vive en una relación homosexual, a su pareja; el homosexual que quiere superar su búsqueda de contactos homosexuales, a su terapeuta y a sí mismo.

Son conocidos algunos casos trágicos de homosexuales bienintencionados que proclamaban que habían roto con la escena homosexual (a través de conversiones religiosas, por ejemplo), pero que cayeron otra vez en una autotormentosa doble vida (incluidas las mentiras de costumbre). Esto es comprensible porque es difícil ser realmente radical y resoluto en la decisión de dejar de satisfacer esta adicción. En su desesperación como debilidad, esta gente subsecuentemente se deja ir sin límites, en una caída libre que puede causar su destrucción psicológica y física.

En un intento de echar la culpa de su debilidad a los demás y de descargarse la conciencia, pueden defender amargamente la normalidad de la homosexualidad y denunciar a terapeutas o consejeros cuyas opiniones habían compartido previamente y cuyas directrices habían abrazado.

Son muchos los estudios que demuestran la inestabilidad afectiva en los sentimientos y en la conducta homosexual:

Al lobby homosexual se lo conoce como el lobby "rosa"; paradójicamente, su vida no es un "lecho de rosas". Y esto está muy bien documentado. Un dato revelador es la inestabilidad de sus relaciones afectivas. Veamos: De estudios procedentes de los EE.UU., "resulta que el 28% de los homosexuales estudiados habían tenido 1.000 o más compañeros; el 15 % entre 100 y 249; el 9 % entre 50 y 99... hasta llegar a un solo compañero, situación en que se reconocían solo tres de los casi seiscientos homosexuales estudiados.

Desde otro punto de vista: el 9% no había tenido una relación duradera, el 17% había tenido una, el 16 %, dos, el 20%, tres, el 13 %, cuatro, el 16 %, entre 6 y 87... Un dato más, muy significativo, sobre este estudio: de entre los estudiados, más de la mitad tenían menos de 35 años.

También entre nosotros -se refiere a España- hay datos similares: la primera encuesta nacional sobre hábitos sexuales del colectivo gay, publicada en 2002, y patrocinada por la Federación Estatal de Lesbianas y Gays, señala, entre sus conclusiones más relevantes, que un varón homosexual tiene relaciones con 39 personas distintas, como media, a lo largo de su vida".

Ahora veamos las causas de esa inestabilidad emocional de los homosexuales: "Existe un amplio consenso entre los actuales estudiosos de la psicogénesis de la homosexualidad, en que es inherente al desarrollo homosexual una auto-actitud de masculinidad/feminidad frustrada, es decir, un complejo de inferioridad en cuanto a la propia masculinidad/feminidad, una identidad sexual deficiente.

En segundo lugar, existe amplio consenso en que el impulso homosexual se originó como compensación ante esta escasa identificación masculina, femenina. Es fundamentalmente un ansia de afecto y reconocimiento por parte de aquellas personas del mismo sexo a quienes se admira e idolatra. De ahí que todos los hombres homosexuales busquen ante todo modelos de masculinidad y que, en sus contactos deseen obtener el amor varonil que no encontraron, fundamentalmente de la figura paterna.

La teoría más en boga es que la homosexualidad se basa en una perturbación del llamado «sentido de identidad sexual». La realidad demuestra que las personas homosexuales están afectadas no sólo en su faceta sexual, sino en todo su mundo emotivo. Su vida emotiva coincide mucho, por ejemplo, con la de tipo ansioso, compulsivo o depresivo, caracterizada por depresiones, nerviosismo, problemas relacionales y psicosomáticos.

No son capaces, en determinados aspectos de su vida emotiva, de madurar y de ser adultos y, pese a querer aparentar jovialidad y alegría no son felices interiormente. La causa no está en la discriminación de la que se quiere acusar a la sociedad que les haría «víctimas» de ella, sino en fuerzas que actúan en el interior mismo de los interesados". "En suma, la homosexualidad resultaría según el biólogo Vincent "de un déficit de la función de alteridad. En el reconocimiento del otro, función primordial del amor, el homosexual elegiría lo mismo, sin querer afrontar la diferencia".

Ahora bien, las consecuencias de esa inestabilidad emocional son fácilmente predecibles: el número de convivencias entre homosexuales es insignificante, incluso en aquellas naciones que han "legalizado" estas uniones. Según las estadísticas oficiales de cada uno de los países que menciono a continuación:

a) En Dinamarca, en 10 años de vigencia de la ley que las regula, se habían registrado apenas 3.200 parejas homosexuales para cinco millones de habitantes.

b) En Estados Unidos, las parejas homosexuales constituían aproximadamente el 0,2% del número de matrimonios (157.000 parejas homosexuales frente a aproximadamente 64,7 millones de matrimonios y 3,1 millones de concubinatos heterosexuales).

c) En Suecia entre 1993 y 2001 hubo 190.000 matrimonios por 1.293 parejas homosexuales registradas (el 0,67%).

d) En Noruega, también entre 1.993 y 2001, hubo 280.000 matrimonios por 1.526 parejas homosexuales registradas (el 0,54%).

e) Entre los latinos, España, según el censo 2001 del INE, hay casi 9 millones de matrimonios, frente a 10.474 parejas del mismo sexo -3.619 femeninas y 6.855 masculinas-, lo que representa el 0,11% de las uniones. La insignificancia de las cifras revela que estamos frente a una reivindicación de tipo ideológico, sin ningún sustento sociológico, antropológico ni jurídico.[73]

8. ¿Qué hacer al respecto?

Quien se identifica con su presunta naturaleza homosexual puede sentir un cierto alivio, pero de hecho se encadena a su sexualidad neurótica. La idea resulta más clara si consideramos que los deseos homosexuales radican en depresiones que vienen de la juventud: sentimientos de soledad, complejo de inferioridad acerca de la identidad sexual, sentimientos de autodramatización. Todo lo contrario a la esperanza. Por eso, el camino contrario, la búsqueda de la verdad sobre sí mismo sin dejarse arrastrar por un derrotismo de «*yo soy así*», es un camino de esperanza.

Hay que disipar toda la nube de fatalismo que envuelve a la homosexualidad: de si está en los genes, o de si es una variante más de la sexualidad, o de si no puede cambiarse. Son eslóganes de propaganda. El convencimiento de que no pesa sobre alguien un determinismo hereditario ofrece perspectivas de esperanza. Hay muchas ideas irracionales o pensamientos distorsionados en nuestra sociedad que impiden el autocontrol emocional y logran que nuestra vida no sea plena, que la disfrutemos con alegría.

Los sentimientos no son simples emociones que nos suceden, sino que son reacciones que elegimos tener. Si somos dueños de nuestras emociones, si las controlamos, no tendremos que escoger reacciones de autoderrota.

Para aprender a regular y a controlar los pensamientos y las emociones es necesario aprender a autovalorarse de una manera objetiva. También es esencial reconocer las habilidades intelectuales propias y aceptar el físico de uno mismo. Es posible mejorar el aspecto físico por medio del ejercicio, pero no puedes ir al extremo de rechazar "tu persona" por no estar de acuerdo con tus propios rasgos.

Durante la primera infancia has sido espectador, pero ahora te has convertido en actor de tu propia vida. Puedes reconstruir tu vida, ahora, las pequeñas y grandes elecciones dependen de ti. Escoge el camino de esperanza, porque sí "es posible el cambio".

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida?
2. Te consideras una persona insegura. ¿Por qué? ¿A qué crees que se debe tu inseguridad?
3. ¿Crees que tener múltiples relaciones lleva a la felicidad o a la soledad total? ¿Por qué lo piensas?
4. ¿Crees que los hechos pasados de tu vida han afectado la forma en que regulas y controlas tus sentimientos? Explica por qué.

---

[73] Jorge Escala, *Uniones homosexuales y derecho*, en http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=744:uniones-homosexuales-y-derecho-jorge-scala&catid=107:13-temas-de-actualidad-en-torno-a-la-ams&Itemid=63

5. ¿Qué relación descubres entre tu inestabilidad afectiva, tu soledad neurótica, tu sentimiento de autocompasión, tu codependencia y tu AMS? Reflexiona en profundidad esta pregunta y escribe tus conclusiones.
6. Desde lo leído, ¿qué "pistas" descubres para salir de tu inseguridad y todo lo que lleva consigo?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Intenta hacer un esfuerzo estas dos próximas semanas por dejar a un lado el pasado y focaliza todas tus energías en el presente y en metas inmediatas que quieras alcanzar. Saca lo mejor de ti mismo para lograrlo.

2. Estate alerta en qué momentos cada día vives sentimientos de inseguridad: Localízalos y analízalos. Apúntalo y en cuanto tengas un rato libre en el día reflexiona de las causas y piensa qué respuesta dar en futuras ocasiones.

3. Regula y controla estas dos próximas semanas tus sentimientos y pensamientos haciendo un esfuerzo por llevar el Cuaderno de Autoconocimiento con seriedad y profundidad.

5. Testimonio.

Camilo ha pasado por un periodo gris muy difícil, se aprecian las reacciones emocionales inestables propias de la conducta homosexual, pero también se refleja en este testimonio el optimismo y la esperanza después de unos meses de Itinerario de la Esperanza.

Todo empezó con algo que me desanimó hace mucho rato (ya como 2 meses) y luego, aprendí a encontrar gente, y luego bueno, reanudé toda una antigua vida con la conciencia de que todo estaba "bien", y que era algo pequeñamente pasajero, y pensando que solo seria por un "breve momento", pensando que las cosas llegarían hasta allí, sin embargo, cada vez las cosas eran mas fáciles y accesibles.

Conseguir gente de mi edad (e incluso menor como "me gusta") terminó siendo más fácil de lo que me llegué a imaginar en toda mi vida, y así, se fueron cumpliendo mis antiguos "sueños"... poco a poco, las cosas se hicieron más reales, por lo tanto volví a tener algunos (y varios) encuentros. No quiero moralizar mucho sobre el asunto, el caso es que lo malo fue volverme adicto a eso, por lo tanto ser dependiente de los demás. De todas maneras, encontré diversa clase de gente, de alguna manera vi reflejados muchos problemas que he leído acá conociéndolos.

En especial, hubo con quien me llevé muy bien y nos comprometimos a que nuestro "encuentro" fuera el último, es decir, a dejar este cuento de buscar gente solo para sex. Y bueno, pues lo poco que he hablado con él parece que si lo ha logrado, yo no pude. Y seguí, y seguí dándole vueltas a lo mismo, hasta estos días. (Que he estado tan tremendamente desocupado)…. siempre quedaba con curiosidad de hacer algo más.

Sin embargo me aburrí de estar jugando siempre a lo mismo y encuentro que esto ya no es para mí, e incluso mi gusto ha disminuido mucho, ya no me llama la atención los demás, y el sexo muy poco. Creo q ya ha pasado lo peor, en lo que viví antes de entrar a esta página están los peores días de mi vida, por lo tanto, más abajo de eso no puedo estar. Ahora, cada experiencia tiene algo de constructiva.

También me doy cuenta, que lo que realmente uno está detrás es de la idea (tal vez solo morbo) o cualquiera de esas cosas, porque se esta mal-reparando una antigua herida. Entonces, ahora, seguiré hablando con el que me cayó bien, no se si invitarlo a la pagina porque hay demasiada información mía que puede relacionar y no quiero que no conozca todavía. Prefiero seguir en el anonimato.

Lo mejor es retomar los documentos, esos seguramente si se los pasaré. Y si yo me decido a leerlos los comentare acá tal como iba antes. Realmente me gustaría ver mas actividad en este foro de colombianos-menores-de-18, lastima, por eso escribo luego de tanto tiempo.

El estudio no es una excusa para alejarme de esto, de hecho he aprendido muchas cosas este año, nuevas experiencias y he conocí gente muy parecida a mi. Me gusta todo el optimismo q se ve en esta pagina, lo cual hace mas poderoso al cambio, es posible y de hecho cada paso uno va mejorando mas en esto, así sea digamos "haciendo lo q no se debe".

En fin, se q no es lo mío seguir en eso. Tal vez hay muchas cosas que han difuminado muchos sueños este semestre, sin embargo, estoy convencido q se pueden hacer las cosas de la mejor manera, y esto de tal forma q uno este feliz, tranquilo consigo mismo y en paz con el mundo. Y en cuanto a todos los demás problemas, pues puedo decir que la vida sigue muy igual siempre, muchas cosas tienden a repetirse, lo importante es como uno vea pasar las cosas y la actitud que este dispuesto a asumir frente a eso, para así tomar una u otra decisión

.

Cuaderno de: **Camilo 17 Colombia**

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son "pistas" importantes para tu Itinerario de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Autoconocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido y que tenga relación con alguno de los puntos estudiados en esta Ficha y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Itinerario de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

a. Libros o capítulos de libros.

- Enrique Rojas: *La conquista de la voluntad*, capítulo 1, en:
  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=187%3Aeducar-la-voluntad-libros&id=568%3Ala-conquista-de-la-voluntad-enrique-rojas&option=com_content&Itemid=349

b. Artículos.

William P. Ryan y Mary E. Donovan. *Manual práctico: Aprender a conocer y superar nuestras barreras afectivas y emocionales*, en
http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=210%3Aeducar-la-afectividad-materiales-de-formacion&id=751%3Aaprender-a-conocer-y-superar-nuestras-barreras-afectivas-y-emocionales&option=com_content&Itemid=455

c. Películas:

- "*A prueba de fuego*"

http://www.gloria.tv/?media=204878

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal al Itinerario de la Esperanza [74]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar el Itinerario de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante en este sentido aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea.

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestro Itinerario de la Esperanza: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

"*La libertad interior*", de Jacques Philippe, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=574:la-libertad-interior-jacques-philippe&catid=377:cultivar-la-espiritualidad-libros&Itemid=430

[74] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día el Itinerario de la Esperanza. Puedes encontrarlo en: http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

Tema 2
La dimensión afectiva

Ficha 2. 9
El sentimiento del ridículo y la configuración de la identidad personal

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

El niño varón que ha sido víctima del rechazo y del ridículo se sentirá diferente e inferior a los demás. Desarrollará **falsas atribuciones** que tendrán consecuencias negativas en su vida personal y social, aún en la etapa adulta.

Objetivos:

1. Comprender el significado de las atribuciones
2. Analizar la percepción personal y social de la mediación de las atribuciones.
3. Descubrir las consecuencias personales y sociales del sentimiento y la conducta ridícula.
4. Entender de qué manera influyen las atribuciones en el desarrollo de la AMS.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **El significado de las atribuciones**
2. **Percepción personal y social : la mediación de las atribuciones**
3. **Consecuencias personales del sentimiento del ridículo**
4. **Consecuencias sociales de la conducta ridícula**
5. **Las atribuciones y el desarrollo de la AMS**
6. **¿Cómo afrontar este tema?**

1. El significado de las atribuciones

Todos los seres humanos respondemos de una manera distinta a una misma situación. La forma en que cada individuo actúa está dirigida por sus propias representaciones cognitivas. El término **cognición** se utiliza para designar ideas, pensamientos, creencias y **atribuciones.** Las atribuciones se forman con base en la interpretación que hacemos interiormente de las situaciones y hechos en que nos vemos involucrados.

El Psicólogo Fritzz Heider (1944) introduce el concepto de "**atribuciones" y las define como el proceso por el cual se juzgan las causas de un acontecimiento.**

"Se denomina atribución a la búsqueda de razones por parte de un individuo de sus éxitos y fracasos personales. Decimos que un individuo tiene estrategias de atribución positiva cuando es capaz de discernir objetivamente las causas de sus éxitos o fracasos. Decimos que tiene estrategias de atribución negativa cuando tiende a generalizar las causas del fracaso bien en su propia psicología, o bien en factores externos no

controlables por él mismo. Por lo tanto la existencia de unas adecuadas estrategias de atribución será un elemento fundamental para lograr buenos niveles de autoestima y autoconfianza en una persona".[75]

Las atribuciones son de vital importancia ya que éstas representan mecanismos sesgados de afrontamiento que guían la conducta del sujeto (tendencia a ver lo que esperamos o queremos ver). Cada persona tiene su propia historia de aprendizaje por la cual desarrolla un conocimiento subjetivo de las situaciones.

Los pensamientos y las emociones se interrelacionan, o sea que se conectan entre sí, y en ocasiones, producen respuestas desproporcionadas. El individuo que ha tenido la oportunidad de generar una percepción positiva sobre sí mismo hará una autovaloración justa a un mal resultado; quien tiene una visión negativa de su persona, pensará que el fracaso personal es siempre culpa suya.

Las atribuciones están influenciadas por la interpretación que la persona hace de los hechos. Cada persona interpreta una situación de una manera distinta. La cultura, la sociedad y las experiencias vividas a través de las diferentes etapas del desarrollo influyen en la forma en que una persona interpreta un hecho en su vida. Algo que parece ser insignificante para unos, puede ser causa de alegría o de dolor y vergüenza para otro.

2. Percepción personal y percepción social: La mediación de las atribuciones

La forma de pensar tiene una gran influencia en el desarrollo **de la percepción personal y social**. Patrones de pensamientos negativos acerca de los tres aspectos importante de la vida: el yo, el mundo y el futuro, empujan a los individuos a sobre generalizar de manera negativa su sentido de valía y a saltar a conclusiones negativas cuando en realidad no hay evidencias que las apoyen.

El área de la percepción interpersonal la clasificamos en dos vertientes fundamentales:

1. La percepción de la persona.
2. La percepción social.

La primera es la forma en la que se crean las impresiones, opiniones o sentimientos sobre otras personas. "Esta área se ha interesado tradicionalmente en problemas tales como el descubrimiento de rasgos percibidos y el modo en que dichos rasgos están relacionados unos con otros y la exactitud con la que una persona percibe una emoción o reacción de otra persona"

La segunda, la percepción social es más general tomándose como advertencia que aquí se percibirán los procesos sociales. "Los objetos de la percepción social son las relaciones de la persona con los demás, incluyendo su percepción de los grupos e instituciones sociales".

Así, el núcleo de la percepción social es el modo en que se lleva a cabo la definición de una situación social o de otra persona.

La autopercepción *consiste en percibir nuestras emociones, nuestra personalidad, ideas, deseos... en definitiva conocernos de la manera más intima posible, para así poder formarnos una opinión sobre nosotros mismos. Esto es lo que se conoce como introspección.*[76]

La percepción social se adquiere a través del proceso de socialización. Ésta incluye el aprendizaje de actitudes, creencias, costumbres y expectativas del grupo. La percepción social no sólo ocurre durante la infancia y la adolescencia, sino en todas las etapas de la vida.

Uno de los errores de la percepción social es la tendencia a ver las personas, y no a las situaciones, como la causa de la acción. Catalogamos y etiquetamos fácilmente a una persona, sin percibir el contexto total.

---

[75] http://es.wikipedia.org/wiki/Atribuci%C3%B3n
[76] http://psicologia.costasur.com/

La interacción del individuo con los demás genera una serie de atribuciones. La familia, la escuela y la sociedad determinan significativamente el grado en que un individuo mide sus éxitos y fracasos personales. Si desde la niñez el individuo sufre negligencia, rechazo y crítica constante por parte de las personas que le rodean, éste desarrollará estrategias de atribución negativas y atribuirá sus fracasos a factores externos no controlables por él mismo. Como consecuencia tendrá un mal nivel de autoestima y de autoconfianza.

Una parte importante de la percepción e interpretación de los acontecimientos que el individuo experimenta consiste en determinar sus causas, puesto que hacerlo le brinda información acerca del tipo de hecho de que se trató (por ejemplo si fue accidental o intencional) así como la probabilidad que vuelva a ocurrir. [77]

Toda persona aprende a juzgar las causas de un acontecimiento, o sea a "atribuir" para poder determinar el por qué de su conducta. Las atribuciones tienen un impacto directo en la forma que el individuo se percibe ante sí mismo y los demás.

3. Consecuencias personales del sentimiento del ridículo

El sentimiento del ridículo es el temor a la burla o el menosprecio de los demás provocado por una situación humillante.

Sucesos traumáticos que ocurren en una edad temprana, aunque permanezcan de manera inconsciente, pueden activarse posteriormente y generar interpretaciones subjetivas y distorsiones cognitivas que crean problemas emocionales, conductuales y relacionales. Los esquemas distorsionados (es decir, falsas atribuciones sociales) se convierten poco a poco en pensamientos automáticos que desarrollan ansiedad o depresión. Por tanto, el miedo al ridículo es fruto del "enfrentamiento" que surge entre la verdadera identidad de la persona y las falsas atribuciones sociales que la están anulando. En el fondo, nace de que se le da más importancia a la opinión superficial y errónea de los demás que al propio autoconocimiento[78]. Hay una fuerte dependencia del reconocimiento social. La persona se hace esclava del "falso yo" que quiere representar ante los demás.

Cuando este "falso yo" se derrumba, aparece el sentimiento del ridículo. Se da entonces una profunda fractura entre el "yo real" y el "falso yo". Cuando el sentimiento del ridículo es muy fuerte, el individuo desarrolla un complejo de inferioridad y una baja autoestima.

En función de lo que se piensa, así se siente. Si el juicio que una persona tiene acerca de ella misma es positivo, lo lógico es que experimente también pensamientos positivos acerca de sí misma. El modo como expresa esos sentimientos reobra también sobre su autoestima. En cierto modo, la autoestima condiciona la expresión de las emociones, pero a su vez la expresión de las emociones reafirma, consolida o niega la autoestima de la que se parte. [79]

La autoestima se basa en un modelo de conducta que se desarrolla en la primera infancia. Cuando un niño pequeño no se siente aceptado o apoyado por sus padres, éste desarrolla un sentimiento del ridículo que le impide establecer un concepto positivo de sí mismo.

Otra de las consecuencias del sentimiento del ridículo es la pérdida de la espontaneidad. El equilibrio del carácter y la personalidad exige que un individuo sea espontáneo y natural. Ese niño, que se ha sentido rechazado desde temprana edad, al llegar a la adolescencia, habrá perdido toda la espontaneidad y la naturalidad y desarrollará una doble vida para poder sobrevivir emocionalmente.

Esta "doble vida" en el adolescente inseguro tiene un efecto muy pernicioso. Entre otras cosas, porque le hace perder el vigor y la fortaleza de su devoción radical por la autenticidad. Esta "doble vida" extingue su

---

[77] Charles Carver, Michael Scheier, Teorías de la Personalidad, Prentice Hall Hispanoamérica, 97. Pág. 474

[78] Una persona será tanto más madura en la medida en que su autoconocimiento, por una parte, no sea esclavo del criterio de los demás y por otra, no esté encerrado en sí mismo y esté adecuado a la realidad, sabiendo acoger, escuchar y discernir lo que los demás pueden aportarme para mi propia maduración. Es una exigencia de la propia libertad el no someter el propio ser a la opinión esclava de los demás.

[79] Aquilino Polaino, *En busca de la autoestima perdida*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=192%3Aeducar-la-afectividad-libros&id=549%3Alibro-en-busca-de-la-autoestima-perdida-aquilino-polaino&option=com_content&Itemid=365

sencillez y enrarece su personalidad, al mismo tiempo que les aleja de su núcleo familiar y les hunde en la hipocresía, el cinismo y la impostura.

4. Consecuencias sociales de la conducta ridícula

La sensación de hacer el ridículo está relacionado con los roles sociales y los etiquetados asignados por los demás. Rechazos por parte de los padres, hermanos y compañeros de clase u otras personas significativas pueden producir graves conflictos emocionales.

Los niños, por ejemplo, que no son buenos atletas, y que tienen problemas de coordinación psicomotriz, a menudo son victimas del rechazo y del ridículo.

Frecuentemente se les coloca apelativos femeninos, con el uso de palabras tan penosas como "sissy, fairy, queer," marica, hada, extraño (=marica). También se les llega a decir que corren o actúan como una niña. Conforme el dolor de traiciones por parte de compañeros continúa año tras año, estos chicos se sienten cada vez más inadecuados, confusos, aislados, solos, y débiles. El maltrato de compañeros produce en ellos una muy deficiente imagen de su propio cuerpo, y un deficiente sentido de su propia masculinidad.

Tales chicos pueden llegar a ser chivos expiatorios de sus compañeros, quienes les insultan en un intento de realzar su propia autoestima. En el colegio se les victimiza particularmente durante la clase de gimnasia. A menudo han referido el sentirse torturados por sus compañeros.[80]

Cuando otros resaltan las diferencias, la persona aprende a compararse con los demás y desarrolla atribuciones erróneas que aumentan el sentimiento del ridículo. Aunque el sentimiento sea “real”, las emociones pueden multiplicar su intensidad hasta llegar a crear respuestas desadaptativas e incluso destructivas. Estas atribuciones generan sentimientos de frustración, desesperación y decepción.

5. Las atribuciones y el desarrollo de la AMS

El concepto de atribuciones está muy relacionado con el desarrollo de la AMS.

La identificación de género que surge resulta de la totalidad de percepciones de sí mismo* (percepción personal) *y de los demás* (percepción social), *del grado de sentimientos de seguridad que haya y todos los demás aspectos de las relaciones que el niño tiene con los padres y otras personas significativas.

Las atribuciones están influenciadas por la cultura y por la educación. Antes de los siete años los niños/niñas, aunque son conscientes de que son varones o hembras, y que poseen genitales masculinos o femeninos, no comprenden que sus géneros son permanentes y que no se pueden cambiar.

Algunas veces, la percepción de la diferencia esta fundamentada no en la opinión o calificación de los otros, sino en la comparación que el joven establece entre ciertos rasgos de su comportamiento y los de sus iguales. A esa comparación -casi siempre, muy poco puesta en razón-, siguen luego atribuciones mal articuladas pero muy poderosas, por cuanto contribuyen a inferencias erróneas acerca de su propia identidad de género. Y todo esto se produce como por azar y sin que apenas intervenga una cierta presión social.

En esta etapa no es tanto que en el contexto social se califique de "diferentes" sus rasgos de comportamiento. Es, simplemente, el propio juicio del joven el que comparece como más intensamente determinante, hasta el punto de llegar algunos a confesarse a sí mismos: **"Yo soy diferente".**

Como vimos en la Ficha número 1, a partir de las primeras atribuciones que se van presentando en las etapas iniciales de la niñez, en base a las experiencias y comentarios de sus padres, luego de sus pares en el

[80]Richard Fitzgibbons, *Factores Causantes de la Homosexualidad*, en : http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=96%3A2-causas-de-la-ams&id=210%3Afactores-causantes-de-la-homosexualidad-richard-fitzgibbons&option=com_content&Itemid=63

Jardín Infantil y en el colegio, se va articulando este sentirse diferente, que luego es confirmado por el etiquetado puesto por la familia y finalmente por el experto que termina por reafirmar este temor de ser diferente para convertirlo luego en una característica que debe ser asumida como "normal", como una simple variación del espectro de las preferencias sexuales. El eje central de este ir asumiendo etiquetados referentes a la condición sexual, es precisamente una sucesión de atribuciones erróneas que van a causar una profunda confusión en el niño, que podrá configurarse en un "Trastorno de la Identidad de Género", paso previo prácticamente constante en el desarrollo de la homosexualidad.

6. ¿Cómo afrontar este tema?

El haberte "etiquetado" como homosexual ha marcado profundamente tu forma de ser. Para autoaceptarte has desarrollado distorsiones cognitivas que han tenido efectos adversos sobre tu conducta y emociones. Pero todo esto puede cambiar si aprendes a modificar tus pensamientos.

El Itinerario de la Esperanza que ofrece "es posible el cambio" permite reestructurar las distorsiones cognitivas y las atribuciones.

Ya te habrás dado cuenta que utilizamos las técnicas de:

- Autoevaluación: Verificación, exploración, análisis.
- Automonitoreo: Revisión de pensamientos, sentimientos, conductas.
- Terapia: Utilización de técnicas psicológicas para ayudarse a superar uno mismo emociones y comportamientos perturbadores.

Con la ayuda que recibes de tu Orientador/a de EPE, con el apoyo de otros miembros de la página y con el uso de estas técnicas, puedes cambiar la visión negativa de ti mismo, reinterpretar tus experiencias y desarrollar una visión positiva acerca de tu futuro. Mediante el trabajo de autoanálisis aprendes a identificar los pensamientos irracionales que desarrollaron los sentimientos homoeróticos, pero, para pasar a la fase de modificación de tus sentimientos y de tu conducta, es necesario hacer un reentrenamiento de tus atribuciones.

Para que el **proceso terapéutico del Itinerario de la Esperanza** sea eficiente es fundamental leer detenidamente el material, responder las preguntas con honestidad y profundidad, elaborar el cuaderno de autoregistro cada día y llevar a cabo los ejercicios prácticos para la aplicación a la vida.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida?
2. ¿Consideras tener atribuciones negativas acerca de ti mismo? ¿Cuáles? ¿Por qué crees que han surgido estas atribuciones negativas? ¿Cómo te han influido y te siguen influyendo?
3. ¿Qué atribuciones sociales te han influido? ¿De qué forma? ¿Siguen influyéndote en el presente?
4. ¿Qué pasos crees que puedes dar para liberarte de todas estas atribuciones que te hacen mal?
5. ¿Cómo has vivido el sentimiento del ridículo? ¿Cuáles han sido las consecuencias personales? ¿Y las consecuencias sociales?
6. ¿Qué pasos crees que puedes dar para liberarte de este sentimiento del ridículo?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Contéstate estas preguntas a ti mismo: ¿Resaltas a menudo los eventos y aspectos negativos de tu vida y excluyes los positivos? ¿Miras sobre todo los resultados "inmediatos" y no los resultados a largo plazo? ¿Te autocastigas siendo muy crítico contigo mismo? ¿Atribuyes tus resultados positivos a otros? ¿Te culpabilizas cuando otros fallan? ¿Por qué crees que actúas así? ¿Eres consciente o inconsciente?¿Qué consecuencias ha tenido y tiene en tu vida esta forma de actuar?
2. Haz una lista de tus atribuciones "positivas".
3. Recuerda y ejercita el ejercicio del STOP para interrumpir las atribuciones negativas y el sentimiento del ridículo.

4. Estas dos próximas semanas intenta decirte a ti mismo "*bien hecho*" después de llevar a cabo una actividad positiva.
5. Si tienes un pensamiento negativo estas dos próximas semanas, acéptalo, pero genera "inmediatamente" una explicación realista, basada en hechos objetivos de la situación.

5. Testimonios.

Matthew resalta la importancia del autoconocimento para poder superar las atribuciones negativas y el sentimiento del ridículo.

Mis HERIDAS DE AUTOIMAGEN están basadas en lo anterior, necesito autodescubrirme para comprender mi belleza y valía y superar el trauma y la disociación respecto a mi cuerpo. Mujeres y hombres heterosexuales seguros y otros con problemas homosexuales me han afirmado en mi belleza, y a nivel del pensamiento se que es verdad y no un simple cumplido; lo he creído aún más por la aceptación que tuve en el mundo gay/bisexual y por el interés de las chicas en tener una relación sentimental conmigo.

De todas maneras, a nivel inconsciente, me sigo considerando algo feo e inadecuado, se que esta es la parte más importante que debo trabajar para la curación de mi complejo homosexual.

Cuaderno de: Matthew _Colombia 23, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=3059

En el testimonio de Flashback se refleja el dolor que causa el sentimiento del ridículo.

Muchas de las personas a mí alrededor (familiares, amigos) me tratan como a un niño, quizás porque yo se lo he permitido (con mi conducta sobre todo). Y a pesar de que no me gusta no soy capaz de hacérselo saber.

Cuando alguien me comparó con una caricatura de televisión me sentí muy herido, humillado, sobre todo porque todos comenzaron a reírse de mí. En ese momento opté por reírme también de mí mismo, pero en realidad tenía ganas de salir corriendo. No sé si será un desagrado infantil o adulto, pero me sentí muy mal, pues creo que fue una falta de respeto que yo mismo he permitido con mi personalidad pasiva. Cuando algunos de mis compañeros y amigos hicieron unos comentarios muy positivos con respecto a mí me sentí muy alagado, admirado, pero luego vienen sentimientos de fatalidad, de miedo, de pensar que las cosas buenas que me suceden durarán muy poco porque seguramente luego voy a sentirme de nuevo solo, olvidado, perturbado.

Cuaderno de Flashback, 25 Venezuela

En el testimonio de Henrik vemos los efectos de ser ridiculizado por otros.

Pues la verdad es que antes de los ocho años no recuerdo ningún comentario, pero después si que recuerdo que siempre que estábamos con más personas hacían comentarios con los que me sentía ridiculizado, por ejemplo: le decía un amigo de mi padre, pues mi hijo va a fútbol; y respondía mi padre, pues este está todo el día en casa haciendo el ganso, además es muy patoso.

Como esos comentarios he escuchado a montones y me he sentido muy avergonzado, por que siempre que los hacía los decía en público.

Cuaderno de Henrik98, 23, España
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=5563
Alean nos muestra la irritación y la pena que causa cuando los otros se burlan de él.

De repente me encontré a mis hermanastros en la universidad… me pasé un rato agradable con ellos charlando, sin embargo casi todos los compañeros de mi salón estaban cerca de mi... y estaban hablando y se reían, pero por lo general me veían a mi… pues sentí que estaban burlándose de mi y me sentí irritado…,

Cuaderno de Alean 18, Venezuela

El ser autoetiquetado como "mariquita" tiene efectos devastadores para José.

Pasé esa temporada, exactamente creo que tenia 16--17años, y el motivo fue ese. Coincidí en una clase en la que no es que no me llevase bien con los chavales, sino que me llevaba mal, me insultaban, jamás me tocaron, pero vivía temiendo ser insultado, me compadecía de mi mismo. Me llamaba ***mariquita****, gay, homosexual, maricón, y todo lo que se le puede decir a un chico para mermarle e insultarle sexualmente.*

Cuaderno de José, 27 años, España
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=5835

Responde:

1. ¿Qué destacas de estos testimonios?
2. ¿Con qué aspectos de estos testimonios te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son "pistas" importantes para tu Itinerario de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Autoconocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido y que tenga relación con alguno de los puntos estudiados en esta Ficha y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Itinerario de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

a. Libros o capítulos de libros.

- *En busca de la autoestima perdida*. Capítulo 2, de Aquilino Polaino, en:
  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=192%3Aeducar-la-afectividad-libros&id=549%3Alibro-en-busca-de-la-autoestima-perdida-aquilino-polaino&option=com_content&Itemid=365

- "*La alegría y la vida espiritual*"

  http://217.127.67.71/catalogo/pdf/Tiene_gracia.pdf

b. Artículos.

- *El poder de rechazo de los compañeros*, de Thomas Gregory, en:
  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=96%3A2-causas-de-la-ams&id=418%3Ael-poder-de-rechazo-de-los-companeros-thomas-gregory&option=com_content&Itemid=63

- *Factores causantes de la homosexualidad*, de Richard Fitzgibbons, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=96%3A2-causas-de-la-ams&id=210%3Afactores-causantes-de-la-homosexualidad-richard-fitzgibbons&option=com_content&Itemid=63

c. Películas.

- "*La vida es bella*"

  http://www.gloria.tv/?media=206078

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal al Itinerario de la Esperanza[81]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar el Itinerario de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante en este sentido aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea.

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestro Itinerario de la Esperanza: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

   http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

   A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

   "*La libertad interior*", de Jacques Philippe, en:

   http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=574:la-libertad-interior-jacques-philippe&catid=377:cultivar-la-espiritualidad-libros&Itemid=430

---

[81] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día el Itinerario de la Esperanza. Puedes encontrarlo en: http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

Tema 2
La dimensión afectiva

Ficha 2.10
La anticipación negativa de lo peor

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

La anticipación de eventos, cuando se da en situaciones normales nos puede ayudar mucho en relación a prepararnos para enfrentar situaciones difíciles o protegernos, sin embargo, cuando esta ansiedad anticipatoria se da de manera desproporcionada y sin una racionalidad se convierte en un motivo de angustias paralizantes.

Objetivos:

1. Distinguir entre miedo y angustia
2. Comprender la relación entre angustia y neurosis
3. Reconocer los pensamientos irracionales a la base de la angustia anticipatoria
4. Reconocer actitudes y conductas que reducen la ansiedad exagerada

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **Distinguiendo entre miedo y ansiedad**
2. **Componentes de la ansiedad**
3. **Ansiedad anticipatoria**
4. **La tendencia a la negatividad**
5. **¿Qué hacer al respecto?**

1. Distinguiendo entre miedo y ansiedad

La ansiedad es una de las emociones humanas básicas, y suele manifestarse cuando nuestra integridad espiritual, mental o física se ve amenazada. En la literatura anglosajona se utiliza el vocablo "*anxiety*", en tanto que en español ansiedad y angustia se usan indistintamente, lo cual es aceptable en el ámbito clínico. Se reconoce por su carácter desagradable, una suerte de "dolor emocional", asociado a la percepción o el temor de un desenlace negativo en una situación incierta o de riesgo.

La ansiedad suele manifestarse con inquietud, nerviosismo y aumento del estado de alerta. Al componente psicológico de este estado se le denomina expectación aprensiva. Además, son comunes un número variable de molestias físicas, entre las más habituales sensación de constricción o vacío en la región epigástrica, "un nudo en la garganta", pulso y frecuencia respiratoria aumentadas, sudoración y tensión osteomuscular.

Frente a una amenaza externa el organismo se pone alerta preparándose para la acción. En ese sentido, podemos considerar al miedo como una reacción normal frente a un peligro o amenaza que viene del exterior y son claramente reconocidas por el sujeto. La ansiedad en cambio, aparece como una emoción aparentemente inmotivada y con frecuencia independiente de las circunstancias objetivas externas.

En el miedo existe algo concreto a lo que se teme. En la ansiedad, no se reconoce el objeto, es miedo no definido y se asocia a situaciones frente a las que la persona admite que esta reaccionando de manera exagerada.

Otra diferencia entre miedo y ansiedad es la naturaleza cognitiva de marcada orientación al futuro. La ansiedad tiene un marcado componente anticipatorio. Una cuota de ansiedad es normal y saludable como mecanismo de protección, pero deja de ser sana cuando esta ansiedad aumenta demasiado y comienza a producir deterioro y malestar bajando el rendimiento de la persona.

2. Componentes de la ansiedad

La ansiedad exagerada se llama angustia y es aquella que se relaciona con una sensación más corporal, obsesiva y que llega a encoger el pecho el estómago y a producir ahogo respiratorio, por lo tanto en el caso de la angustia predominan los componentes físicos.

Los componentes de la ansiedad son:

a) **Subjetivo–cognitivo**: Es el componente de la angustia relacionado con la propia experiencia interna. A esta dimensión pertenecen las vivencias de miedo, pánico, alarma, inquietud, preocupación, pensamientos obsesivos etc. Es un estado emocional desagradable, semejante a la experiencia conocida comúnmente como miedo. El componente subjetivo es el elemento central de la ansiedad.

b) **Fisiológico-somático**: La experiencia de ansiedad suele acompañarse de un componente biológico: por un lado un incremento de la actividad del sistema nervioso que puede dar cambios como sudoración, dilatación de las pupilas, temblor, incremento de la tensión muscular, generando dolores de espalda, cabeza y cuello, e internos como aceleración cardiaca, descenso o aumento de la salivación, agitación respiratoria, diarrea etc. Es frecuente que por el estado de tensión, la persona tenga aumentos o disminuciones de apetito, aumentos o disminuciones de sueño y lo mismo con el aumento o disminución del impulso sexual.

c) **Motor–conductual**: Corresponde a los componentes observables de la conducta, como expresión facial y movimientos o posturas corporales de defensa y evitación.

3. Ansiedad anticipatoria

La angustia es un factor común en las neurosis, pero no la causa de la neurosis. Ahora bien, es la misma angustia la que mantiene el ciclo neurótico y en este mecanismo, un elemento fundamental es la ansiedad anticipatoria. Esta se desarrolla cuando un síntoma fugaz o un fracaso momentáneo se convierte en foco de atención y después de desaparecer surge el miedo a que este vuelva a aparecer, lo cual refuerza el síntoma, comenzando así el ciclo neurótico.

Dentro de los cuadros neuróticos, por su especial relevancia en el tema de la homosexualidad, nos merece especial atención la neurosis obsesiva, que contiene un factor constitucional y otro psicogénico, pero también un factor existencial, representado por la elección o decisión particular de llevar hasta el final el desarrollo de la neurosis obsesiva. De aquí que:

1. La persona NO es responsable de sus ideas obsesivas, pero sin duda es responsable de su actitud hacia estas ideas.
2. La persona obsesiva NO es capaz de tolerar la incertidumbre. No puede soportar la tensión entre lo que es y lo que debería ser. Percibe el mundo en "tantos por cientos", busca lo absoluto y trata de tener una certeza absoluta en sus conocimientos y en decisiones.
3. No obstante, como le es imposible encontrar satisfacción a todas sus demandas vitales, se termina concentrando en una sola área. Puede alcanzar en ella el éxito, pero sólo parcialmente... y pagando por ello el precio de su espontaneidad y de su creatividad. Por eso, todos sus esfuerzos llevan el sello de lo inhumano.

En este contexto, el miedo al futuro (miedo anticipatorio), se produce entonces porque el sujeto se imagina un escenario negativo de alguna situación y no es capaz de superar la angustia que le produce la idea de no poder controlar estas situaciones imaginarias.

4. La tendencia a la negatividad

La vida afectiva influye mucho en la manera que una persona ve el presente y el futuro. Cuando la afectividad está impregnada de ansiedad y miedo, el individuo aprende a ser pesimista. Su falta de esperanza y su miedo al futuro desencadenan una serie de pensamientos negativos que surgen continuamente hasta afectar su estado de ánimo. La negatividad y el pesimismo se convierten en parte de su ser. Todo tiene algo de malo, y aún en los acontecimientos placenteros, la persona negativa encuentra una desventaja.

Por lo general, es en el ámbito de la familia donde se adquiere la tendencia a ser negativo. Si la actitud de los padres hacia los hijos es siempre crítica, los hijos refuerzan las percepciones negativas. Cuando los padres tienden a destacar más los comportamientos negativos que los positivos, los hijos construyen una visión pesimista del mundo y de sus propias vidas.

> *"En muchas ocasiones, los peores jueces, los jueces más severos de los hijos son los propios padres. Los juicios de los padres condicionan en mucho la formación de la personalidad de los hijos".* [82]

Una actitud negativa aniquila el presente y predispone a la persona a girar alrededor del sufrimiento.

El individuo negativo:

- Se instala perpetuamente en la tristeza, el miedo y la ansiedad.
- Aprende a desempeñar el papel de víctima.
- Encuentra problemas aunque no existan.
- Piensa que siempre tiene la razón.
- Convierte un acontecimiento negativo en una memoria imborrable.
- Cree que el presente no vale la pena y que el futuro será un fracaso.
- Se enfoca en lo peor de cada situación.
- Pierde la esperanza en el futuro.
- No disfruta de la vida y piensa que nunca será una persona exitosa.
- Siente autocompasión, abandono y soledad.

5. ¿Qué hacer al respecto?

Es importante que toda persona aprenda a no dejarse invadir por los pensamientos negativos. Para poder lograrlo es necesario:

- Identificar los pensamientos negativos
- Examinar hasta que punto los pensamientos corresponden con la realidad.
- Reflexionar la influencia que los pensamientos negativos tienen sobre la afectividad y el comportamiento.
- Buscar pensamientos alternativos.
- Admitir que su tendencia negativa no es un comportamiento productivo.
- Aumentar su autoestima.

---

[82] Polaino, Cabanyes, Del Pozo, *Fundamentos de Psicología de la Personalidad*, Instituto de Ciencias para la Familia, Rialp, 2007. Pág. 460

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida el tema de la anticipación negativa de lo peor?
2. ¿Cómo diferencias el miedo de la angustia?
3. Busca un ejemplo de tu propia vivencia de una situación vivida de miedo y una de angustia.
4. ¿Crees tener la tendencia a ser negativo? ¿Por qué? ¿En qué lo compruebas?
5. ¿Cómo relacionas estos temas con la AMS?
6. ¿Qué "pistas" de salida intuyes desde lo que has leído?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

Para resolver un problema derivado de la ansiedad hay que hacerle frente. Lo primero que tenemos que hacer es tener clara la situación, reconocer el problema y tomar la decisión de salir de ésta. Si no sabemos cómo, lo mejor es pedir la ayuda de un profesional.

Si nos sentimos capaces de hacer frente al problema he aquí algunas sugerencias:

1) Tener clara la realidad:

Cualquier pensamiento que nos produce ansiedad es sólo un pensamiento, no es la realidad sino nuestra manera de ver la realidad. Las cosas no son ni buenas ni malas, simplemente son, y somos nosotros los que las vemos bien o mal, peligrosas, negativas, angustiantes, etc. Si nos sentimos ansiosos es porque interpretamos la realidad con temor, nos sentimos frágiles, tememos la catástrofe, el accidente o sentimos aprensión a una situación. Intentar ver la realidad tal y como es, sin juzgarla, puede ayudarnos a tomar consciencia de nuestra tendencia a la interpretación negativa que hacemos de ésta.

2) Poner un ALTO a la ansiedad:

Cuando comenzamos a sentirnos ansiosos podemos parar esa tendencia diciéndonos "STOP". Cuanto más intensamente sintamos ese STOP mayor será su eficacia. Este STOP es el punto de partida para pasar a analizar la situación, para acceder a un cambio radical en la forma de ver las cosas, sobretodo si nuestra ansiedad no se basa en la realidad, si no es necesaria. A partir de este STOP podemos respirar profundamente, intentar calmarnos y hacer frente, relajados, decirnos: He aquí una nueva posibilidad para hacer frente a la ansiedad con calma, poco importa que lo logremos o no, cada toma de consciencia es una victoria sobre la ansiedad.

3) Visualización:

Esta técnica de la PNL (programación neuro-lingüística) consiste en visualizar en nuestra imaginación la situación que nos produce ansiedad, dar una nota de 1 a 10, luego imaginar esta situación como si fuese una obra de teatro interpretada en un televisor blanco y negro, si aun nos produce demasiada ansiedad podemos reducir la talla hasta que ésta no nos produzca ansiedad. A partir de ahí la visualizaremos hacia delante y hacia atrás, aumentaremos la talla y repetiremos la misma operación hasta que nuestra ansiedad sea lo menos significativa posible. Luego podemos repetirlo en color y acabar imaginándolo lo más próximo posible de la realidad.

Si somos personas que nos representamos las situaciones de manera más sonora que visual podemos hacer lo mismo con sonidos oyendo la situación como si fuese un disco que funciona lentamente, con la voz del pato Donald, por ejemplo, y poco a poco la iremos mejorando hasta conseguir una representación lo más real posible, pero sin angustia. Esta técnica es muy indicada para las situaciones concretas como las fobias o los objetos que nos producen ansiedad.

Intenta llevar a la práctica estos consejos a lo largo de toda la semana.

5. Testimonio.

Ignacio anticipa equivocadamente que sus amigos pensarán lo peor de él.

(…) el fin de semana pasado estuve con un amigo en casa de unos amigos suyos, todos hombres y bastante atractivos. Por supuesto, mi defensa se activó, aunque tengo amigos hombres y eso, me sentía muy abrumado e inferior. No pude evitar ser tímido, discreto y no llamar la atención. Sin embargo, creo que mi amigo percibió de algún modo como me sentía, o quizá fue de casualidad, pero me dijo varias cosas a lo largo de la tarde y de la noche que me hicieron sentirme muy bien.

Me dijo que era guapo, me dijo que era muy inteligente, animó enormemente una idea que había tenido y cuando me iba me dijo que me quería, que todos me querían y que volviera más a ese grupo. Fue muy extraño, casi como si supiera que tenía que decir. Se que él siempre dice lo que piensa, y me hizo darme cuenta de lo extraño que había actuado por culpa de mi inseguridad, cuando allí nadie tenía prejuicios, eran normales y muy simpáticos, y como mi amigo dijo "me querían" (En el sentido de que les daba igual que entrara en su círculo de amigos, que me pusiera cómodo y disfrutara con ellos, estarían encantados de hacer un nuevo amigo). Cuando vuelva con ellos intentaré ser más simpático, porque sé que no tengo que andar a la defensiva. (…)

Cuaderno de Ignacio 26, España, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=7500&page=4

Prodigio demuestra tener una visión negativa de su persona.

(…) no me salvo de esto tampoco , soy egocéntrico , infantil , autocompasivo conmigo mismo y para aparentar que soy bueno , cosa que lo desee siempre , ser buena persona y no lo conseguí , decidí todo lo contrario a lo que más deseaba , sentía mucha autocompasión y rabia disfrazada de verdadero interés por los demás . Nadie me quería como necesitaba yo: como un niño necesita un padre.

No me amaron de niño como yo necesité, no tuve amigos a pesar de que me esforcé en agradar y ser amigo; nadie quería nada conmigo, es así, no pasa nada ¿Por qué era así mi realidad diaria? Me veían asustado, con mucho miedo encima y se nota mucho en los ojos este temor, me bloqueo fácilmente si no me dan tema de conversación, yo por mi no diría nada a nadie, pasaría por la vida sin dejar huella alguna de mi paso. (…)

Cuaderno de Prodigio 59, España, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=6921&page=9

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son "pistas" importantes para tu Itinerario de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Autoconocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido y que tenga relación con alguno de los puntos estudiados en esta Ficha y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Itinerario de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja al menos uno de estos recursos cada Ficha):

Recursos:

- *Adiós a la depresión*, de Enrique Rojas: https://www.youtube.com/watch?v=7dpi7CD6YhI
- *Diferencia entre miedo y ansiedad*, http://www.diferenciaentre.net/la-di...y-la-ansiedad/
- A. Polaino, "*En busca de la autoestima perdida*", en *En busca de la autoestima perdida* http://www.esposiblelaesperanza.com/...res&Itemid=252
- E. Rojas, "*La autoestima*", en *Quien Eres. De la Personalidad a la autoestima*
- E. Rojas, *La ansiedad*
- M. E. P. Seligman, *La auténtica felicidad*
- Tierno, "*El cambio de lo negativo a positivo: activando el optimismo vital*" y "*Ciento cuatro meditaciones y reflexiones muy constructivas para trabajar durante todo el año*" en *Optimismo vita.*
- El capítulo IX ("*El perdón o la memoria definitiva*") del libro *Teoría de la cordura y de los hábitos del corazón* (Pre-Textos, 2010), del filósofo Higinio Marín.
- E. Lukas *Logoterapia. La búsqueda del sentido*. Ed. Paidós. Barcelona, 2003

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal al Itinerario de la Esperanza [83]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar el Itinerario de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores.

[83] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día el Itinerario de la Esperanza. Puedes encontrarlo en: http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestro Itinerario de la Esperanza: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

"*La libertad interior*", de Jacques Philippe, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=574:la-libertad-interior-jacques-philippe&catid=377:cultivar-la-espiritualidad-libros&Itemid=430

Tema 2
La dimensión afectiva

Ficha 2.11
La Herida puede ser Fuente de Sanación y de Vida

1. **Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.**

Planteamiento:

En la búsqueda del sentido de la vida, aparece siempre en toda cultura como finalidad el alcanzar la felicidad. La felicidad real, parece estar más allá de los cánones típicos de éxito de nuestra sociedad y para alcanzar su plenitud, muchas veces debemos pasar por la prueba de la herida, el dolor y el perdón

Objetivos:
1. Reconocer las formas en que el hombre busca la felicidad
2. Descubrir el poder sanador del perdón frente a las heridas de la vida
3. Reconocer las etapas que se dan en el perdón
4. Tomar conciencia de la importancia de fortalecernos y crecer en nuestra capacidad de perdonar.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **La búsqueda de la felicidad**
2. **La relación entre la herida y el perdón**
3. **Los primeros pasos hacia el perdón**
4. **La Virtud de la Fortaleza**
5. **La Virtud de la Fortaleza y la AMS**
6. **Descubrir el Amor que sana y recrea**

1. La búsqueda de la felicidad

En la cultura hedonista[84] en que vivimos en estos inicios del siglo XXI, nos encontramos inmersos en una búsqueda desenfrenada de sensaciones y emociones que produzcan placer inmediato, donde el objetivo de la existencia parece no estar más allá de la punta de nuestra nariz: todo el goce que podamos experimentar con nuestros cinco sentidos, lo más intensa y rápidamente y sin mirar a ninguna consecuencia que esto pudiera acarrear para los demás ni para nosotros mismos. Esa parece ser la finalidad de la vida, y si lo ponemos en el plano de la existencia del ser, esa vendría siendo la imagen de felicidad que persiguen el hombre y la mujer actuales.

En cambio, si vamos a la raíz de nuestra cultura occidental y nos preguntamos, junto con el filósofo, ¿qué es la felicidad?, ¿cuál es esa *eudaimonía* de la que hablaba Aristóteles?, nos encontramos con una respuesta muy diferente, que nos habla de un sentido de vida lograda, una vida en que se ha alcanzado un sentido, que ha tenido un propósito, que ha servido a los demás, a pesar de no haber estado construida como miel sobre hojuelas, que no han sido sólo momentos de alegría y risas, sino por el contrario, ha estado cimentada sobre innumerables momentos de dolor, de incertidumbre, de dudas, en fin de heridas que se abrieron muchas veces en la más tierna infancia, pero que sin embargo se tuvo la capacidad, como el médico o la enfermera paciente, de reabrir, limpiar, sacar el tejido malo y permitir que el aire puro, la luz del sol y la medicina sabiamente escogida y aplicada, actuaran para sanar, para permitir que esa pierna herida, que tanto dolía, que no permitía caminar bien, que no dejaba llegar hasta la meta deseada, aún estando ahora la cicatriz, como recuerdo imborrable de la herida, pudiera restablecerse.

Si nos tomamos el tiempo para detenernos y confrontar estas dos percepciones tan diametralmente opuestas y tratamos de ver la experiencia de vida de nuestros padres o abuelos o de personas que han recorrido buena parte del camino, vemos que la felicidad buscada, como meta de la existencia, pasó por un camino muchas veces hecho de dolor, “dolor de hoy”, que al decir de Lewis, “es parte de la felicidad de mañana”.

Es una experiencia repetida el hecho de que la vida que aparece muchas veces carente de objetivos significativos, puede, a raíz de una situación dolorosa, experimentar un cambio radical y hacer de una persona que lleva una existencia fría, sin propósitos, alguien capaz de enfrentarse a las mayores dificultades y llevar una vida nueva de lucha y servicio a los demás. Es el testimonio que se recoge con frecuencia de personas que han sufrido una enfermedad grave, la caída en el mundo de la droga, la muerte de un ser muy querido, etc.

2. La relación entre la herida y el perdón

Pareciera que para muchos, hace falta la experiencia de la herida, del dolor, para darse cuenta de que están vivos y la experiencia del dolor está íntimamente relacionada con la vivencia del perdón, perdón que puede estar dirigido hacia otra persona que me ha herido, o hacia uno mismo o incluso hacia la vida o hacia Dios, cuando sentimos que la vida ha sido injusta con nosotros

[84] Hedonismo: Búsqueda del placer, del disfrute… por encima de todo.

"Perdonar no es lo mismo que justificar, excusar u olvidar. Perdonar no es lo mismo que reconciliarse. La reconciliación exige que dos personas que se respetan mutuamente, se reúnan de nuevo. El perdón es la respuesta moral de una persona a la injusticia que otra ha cometido contra ella."[85]

El perdón permite liberarse de todo lo soportado para seguir adelante. Uno se acuerda del frío del invierno, pero ya no tiembla cuando ha llegado la primavera.

Así como la herida puede ser la causa que nos hace detenernos en una vida que corre desenfrenada,- que no nos deja tiempo para la reflexión y la búsqueda de la trascendencia,- el perdón será la medicina que opere un cambio de corazón, donde ponemos fin al ciclo del dolor por nuestro propio bien y por el bien de quienes nos rodean y dependen de nosotros. Es un regalo que podemos proporcionar a los demás y a nosotros mismos.

"El perdonar no borra el mal hecho, no quita la responsabilidad al ofensor por el daño hecho ni niega el derecho a hacer justicia a la persona que ha sido herida. Perdonar es un proceso complejo. Es algo que sólo nosotros mismos podemos hacer...Paradójicamente, al ofrecer nuestra buena voluntad al ofensor, encontramos el poder para sanarnos...Al ofrecer este regalo a la otra persona, nosotros también lo recibimos." [86]

El psicólogo norteamericano, Robert Enright, afirmó que las personas que han sido profunda e injustamente heridas pueden sanar emocionalmente perdonando a su ofensor. El insigne fraile dominico Henri Lacordaire dijo: "¿Quieres ser feliz un instante? Véngate. ¿Quieres ser feliz toda la vida? Perdona".

Para el creyente, la respuesta la da el propio Jesús: Un discípulo le preguntó: "¿Maestro, cuántas veces he de perdonar a mi hermano? ¿Siete veces?" "Siete veces no, setenta veces siete", le contestó Jesús. Perdonar es un don de Dios. La oración sincera, procedente de un corazón limpio de pecado, ayuda a "desmantelar" la ofensa, a perdonar al que nos hirió.

3. Los primeros pasos hacia el perdón

Para poder perdonar, debemos comprender que lo sucedido fue una ofensa, reconocer que somos tan valiosos como todas las demás personas, y que nuestras necesidades y sentimientos son importantes. Si intentamos perdonar antes de valorarnos, el perdón no será apropiado. Hasta que comprendamos el valor que tenemos como persona, no nos respetaremos a nosotros mismos. [87]

Desde el punto de vista psicológico, según el psiquiatra norteamericano Richard Fitzgibbon, hay tres formas básicas de lidiar con la ira: I. Negarla. 2. Expresarla de muchas maneras mientras pretendemos que no estamos ofendidos. 3. Perdonar.

El Dr. Fitzgibbon y otros psiquiatras y psicólogos, aplican una terapia que induce al paciente a perdonar, y comprueban que hay una mejoría considerable. Estos son los pasos terapéuticos que recomienda:

1. Confrontar la rabia interior, la vergüenza, la herida. La persona puede estar deprimida sin saber por qué, hasta que descubre la causa, oculta por muchos años o sólo por horas.
2. Reconocer la fuente de la herida, y descubrir el por qué.
3. Elegir perdonar. Aunque haya base para la ira y la venganza, no se elige eso, sino perdonar. Y no tiene que ser sólo por motivos religiosos, sino también por instinto de conservación: le va a hacer bien psíquica y físicamente.
4. Buscar una nueva forma de pensar sobre esa persona que nos ha hecho mal. Cuando lo hacemos, por lo general descubrimos que es un ser vulnerable, probablemente con heridas.

---

[85] "A definition of forgiveness", por Robert Enright, "***The World of Forgiveness***", octubre/noviembre de 1996.
[86] Tomado de: Excerpts from the talks at the National Conference on Forgiveness, Universidad de Wisconsin-Madison, marzo de I995
[87] "Forgiveness and the intrinsic value of persons", Margaret R. Holmgren, ***American Philosophical Quarterly***, octubre de I993

"*Debemos liberarnos del dominio que la persona que nos ha herido ejerce todavía sobre nosotros mediante nuestro odio. Perdonar libera la memoria y nos permite vivir en el presente, sin recurrencias constantes al pasado doloroso*".

Como vemos, una herida, si bien en el momento nos limita y es causa evidente de dolor, puede también ser el elemento que nos permita ver que en la vida hay un sentido más profundo que la mera búsqueda del placer y por otra parte, si somos capaces de reconocer el origen de nuestra herida espiritual o psicológica y enfrentar a quien nos causó la herida, para luego perdonar, habremos crecido espiritualmente en una magnitud que nos permitirá ver la vida realmente con una nueva perspectiva, pudiendo ser capaces de amarnos y amar.

En la base de esta capacidad de asumir y crecer a través de la experiencia del dolor, está el hecho de que toda persona tiene en sí más elementos positivos que negativos; el punto está en que se puedan potenciar las cosas buenas. A través de la historia encontramos numerosos ejemplos en los cuales se ha podido cambiar lo negativo en positivo, se ha podido sacar fortaleza de la debilidad: el famoso orador Demóstenes, que tenía una seria dificultad para hablar, el gran terapeuta Víctor Frankl, que probablemente si no hubiera estado en los campos de concentración no habría llevado al grado de desarrollo que logró con la Logoterapia, un aporte importante a la psiquiatría del siglo XX y así muchos otros. La idea es no ahogarnos por nuestros puntos débiles sino fortalecernos y crecer en nuestras virtudes.

4. Virtud de la Fortaleza

La palabra Virtud de la Fortaleza se denomina también "resilencia", que viene del idioma latín *resilio* que significa volver de un salto o rebotar. Existen personas que a pesar de haber experimentado un trauma severo, tienen la capacidad de recuperarse y tener una vida productiva y significativa. Los eventos traumáticos les permiten fortalecerse y ser aún mejor.

Todos los seres humanos somos dueños, en mayor o menor grado, de una capacidad de Virtud de la Fortaleza. Debemos aprender a hacerle frente a las adversidades de la vida, superarlas e incluso transformarlas en algo positivo. Un gran ejemplo de Virtud de la Fortaleza fue la vida de Victor Frankl, quien después de haber sobrevivido los campamentos de concentración, logró convertir el evento traumático en una oportunidad de crecimiento mediante "la búsqueda del sentido", a lo que él posteriormente llamó logoterapia.

Los estudios llevados a cabo sobre la Virtud de la Fortaleza demuestran que existen siete factores que resultan protectores para el individuo, cuando éste se encuentra en momentos de adversidad:

"1. Autoestima consistente.-

Es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo (familiar o no), "suficientemente" bueno y capaz de dar una respuesta sensible. Una de las características entre los niños y jóvenes resilientes, es que como seres humanos nacen con la capacidad de hacer frente a las demandas del ajuste de su medio, de desarrollar habilidades sociales y comunicativas, con una conciencia crítica, autónoma y con un propósito para el futuro.

El desarrollo y el reforzamiento de la misma requieren de la estimulación contextual, familiar y sobre todo el de los padres.

2. Introspección.-

Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. De allí la posibilidad de integración de los jóvenes hacia grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener ese reconocimiento.

3. Independencia.-

Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que

permite juzgar una situación con prescindencia de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.

4. Capacidad de relacionarse.-

Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión por la vergüenza que el individuo siente frente a los demás; y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que se supone.

5. Iniciativa, Humor y Creatividad.-

La iniciativa es el motivo o razón por el cual nos exigimos y nos ponemos a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

El humor es encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.

La creatividad es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia y progresa con el desarrollo de la persona.

6. Moralidad.-

Es entendida como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base de buen trato hacia los otros.

7. Capacidad de pensamiento crítico.-

Es un pilar de segundo grado, fruto de las combinación de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre, cuando es la sociedad en su conjunto la adversidad que se enfrenta. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarla". [88]

Es importante recordar que mientras unas personas fracasan ante la adversidad, otras toman la determinación de luchar para enfrentarse al problema, superarlo y transformarlo en algo positivo. Podemos enfrentar constructivamente nuestras adversidades.

5. La Virtud de la Fortaleza como respuesta a la AMS

Si has sufrido las consecuencias de la AMS tienes la opción de sucumbir ante dichas circunstancias o superar esta adversidad. Puedes recobrar tu verdadera identidad exitosamente y proyectarte en el futuro a pesar de los acontecimientos dolorosos que te ha tocado vivir.

Aprende a apoyarte en las fuentes de la Virtud de la Fortaleza para superar tu AMS:

1. El tengo.-

- *Son las personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.*
- *Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros.*
- *Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.*
- *Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.*
- *Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender.*

[88] Patricia Monzón, *Resiliencia y sus valores.*

2. El soy o estoy.-

- *Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño.*
- *Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.*
- *Respetuoso de mí mismo y del prójimo.*
- *Dispuesto a responsabilizarme de mis actos, es decir que todo saldrá bien.*

3. El puedo.-

- *Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan es buscar la manera de resolver mis problemas, de controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.*
- *Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar y encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.*[89]

6. Descubrir y acoger el Amor que sana y Recrea

El fundamento y sentido de mi ser no me lo da el reconocimiento y valoración de los otros, siempre ambiguo y cambiante. El fundamento y sentido de mi ser me lo da el hecho de que he sido y soy AMADO, más allá de que sea capaz de verlo o percibirlo, más allá de mi subjetividad.

En primer lugar, he sido amado por mis padres, por mi familia. Quizá no como a mí me hubiera gustado, pero seguro que como ellos han SABIDO y PODIDO. Y esto es importante descubrirlo y reconocerlo. Mis padres, mis hermanos, mi familia me han amado desde su historia, desde sus heridas, desde sus limitaciones y desde sus pecados. No han sido perfectos (nadie lo es) y han hecho, seguramente, lo que han podido, con la mejor voluntad, a pesar de que tantas veces se hayan equivocado pues no han sabido hacerlo de otra forma.

En segundo lugar, he sido amado por muchas personas a lo largo de toda mi vida: Vecinos, compañeros, amigos, profesores,… conocidos. Es bueno, necesario y justo reconocerlo, recordarlo, saber ver todo lo bueno que me han dado. Sin todo ese amor, no estaríamos cada uno de nosotros donde estamos. ¡¡ Cuántas personas de buena voluntad nos han dado su cariño, su tiempo, su ayuda, su dedicación, su alegría, su aliento,… !! Una de las actitudes más hermosas del ser humano es el agradecimiento por todo lo recibido. Es momento de sacar "brillo" a esta actitud, para no caer en la trampa del desagradecimiento, de la actitud amarga y malhumorada ante la vida.

En tercer lugar, he sido amado por muchas personas anónimas que han entregado la vida por mí y por todos los hombres, a través de su profesión o de su oración. El pan que comemos cada día ha sido elaborado por el trabajo, esfuerzo y sacrificio de personas que han trabajado a lo largo de toda la noche para poder tenerlo sobre nuestra mesa a primera hora de la mañana. Pero lo mismo podríamos decir… ¡¡ de tantas cosas !!

Sin el amor y la solidaridad de unos para con otros… el mundo dejaría de existir. ¿Y qué decir de tantas personas que a lo largo de todo el mundo han entregado su vida a Dios para orar por nosotros, día a día, incluso sin saberlo nosotros mismos? ¿Puede haber amor más gratuito, generoso y solidario de quien reza por nosotros desde su "callado amor"?

Ahora me toca a mí, desde mi libertad y responsabilidad, decidir en qué posición me sitúo ante esta realidad:

1/ Como Juez que recrimina todos los errores, limitaciones, carencias,… del amor que me han dado (visión negativa, egocéntrica y neurótica de la realidad);

2/ Como hijo / hermano misericordioso capaz de acoger, comprender, cargar y perdonar la equivocación, la limitación, el pecado en el amor de los otros, buscando siempre lo positivo de lo vivido (visión positiva, superadora, compasiva y esperanzadora de la realidad).

La postura desde la que contemple y acoja la realidad marcará toda mi vida. Me hará ser una persona "pobrecita" o una persona con capacidad de comprensión, acogida, superación y perdón, dispuesta y capaz a superar todos los obstáculos con fortaleza, alegría y paz. Nadie puede decidir la actitud que queremos adoptar ante la vida, sino sólo nosotros.

---

[89] Patricia Monzón, *Resiliencia y sus valores.*

Llegado a este punto, es importante descubrir y reconocer que todo el amor que hemos recibido es el rostro, el abrazo, la caricia hermosa del AMOR DE DIOS que se nos entrega cada día, a través de los hermanos y a través de su Iglesia, fraternidad y hogar de Amor. Es este Amor de Dios el que da sentido y fundamento al amor humano, capacitándolo y posibilitándolo.

En este Amor de Dios (como vimos en la Ficha 12 de EPC) hemos sido Creados. Y en este Amor de Dios somos cada día abrazados, redimidos, reconciliados, sanados, liberados: ¡¡ Salvados !! a través del Hijo de Dios presente y actuante en su Iglesia, Sacramento de su Presencia y de su Amor.

Por lo tanto, mi SER está fundamentado en el Amor de Dios, en el que ha sido Creado y en el que día a día está siendo abrazado. Ese Amor de Dios nos ha hecho y nos hace día a día HIJOS AMADOS y ese es el fundamento de nuestra radical dignidad como personas: SOMOS HIJOS AMADOS DE DIOS. Esa es nuestra Verdad, nuestro Fundamento, nuestro Sentido, nuestra Vida, nuestra Esperanza, nuestra Alegría, nuestra Paz… y nuestro TODO.

Y ese Amor de Dios es lo que nos capacita para poder descender a la herida (Pesebre), sufrimiento y pecado (Cruz) del corazón de los otros y poder superar todo rencor, toda mirada negativa, pesimista y de juicio, en un camino de sanación muy hermoso:

Esta experiencia de Amor, pone en marcha un hermoso proceso de maduración, de alegría y esperanza:

- Del rencor-juicio al conocimiento: Escucha.
- Del conocimiento a la comprensión: Donación.
- De la comprensión a la acogida y aceptación: Comunión.
- De la comprensión al perdón: Abrazo.
- Del perdón a la com-pasión: “cargo” su cruz con amor: Sacrificio.
- De la com-pasión a la Misericordia: Vida Nueva en el Amor.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. ¿Qué tiene que ver con tu vida el tema de la herida como fuente de sanación?
2. ¿Reconoces la fuente de tu herida? ¿Por qué?
3. ¿Te sientes capaz de perdonar a las personas que de alguna manera contribuyeron al desarrollo de tu AMS? Explícalo.
4. ¿Te sientes capaz de perdonarte a ti mismo? Explícalo.
5. ¿Reconoces que tienes una capacidad innata de Virtud de la Fortaleza que te permite superar tu AMS? Explícalo.
6. ¿Cómo puedes cultivar esta capacidad de Virtud de la Fortaleza a lo largo de todo el Itinerario de la Esperanza?
7. Relaciona: Capacidad de Virtud de la Fortaleza y vocación a la solidaridad. ¿Cómo puedes cultivar esto en la página y en tu vida cotidiana?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Escribe una lista y especifica 10 formas de confrontar tu rabia.
2. Escribe un párrafo explicando por qué el perdón es mejor opción que la autodestrucción. Intenta vivir al menos una vez al día a lo largo de estas dos próximas semanas una forma de perdón: hacia ti mismo, hacia tu familia, hacia tus amigos…
3. Apoyándote en las fuentes de la Virtud de la Fortaleza (El tengo, el soy y el puedo) explica de qué manera puedes superar la AMS.

5. Testimonio.

Johnny nos muestra que la AMS que ha sufrido puede ser camino para ser mejor.

Mis pensamientos antes eran tenebrosos, eran tristes, de resentimiento. La mayor desgracia que a una persona le hubiese podido pasar. Cuando te ves así, te enfadas con Dios. Y como tu vida completa nunca va a poder ser satisfactoria. Que eres un desgraciado, y lo único que puedes hacer es aguantar el tipo. Como lo veo ahora, pues veo mi herida, mi problema como fuente de energía, de renovación, de reconversión. Gracias a esta herida, a este problema sexual, puedo mejorar las otras "facetas" de la vida: mi vida espiritual, mi vida social, ordenar mi vida afectiva, bufff… un problema te puede cambiar la vida a mejor.

Es difícil de explicar, pero de enfrentarme a mi homosexualidad yo estoy saliendo beneficiado, mi familia, mis amigos, etc.… Ya no lo veo un problema, tampoco se puede decir que soy feliz de tener esto, pero de enfrentarme a ello he estoy descubriendo la felicidad.

Cuaderno de Johnny, 30, España

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son "pistas" importantes para tu Itinerario de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido y que tenga relación con alguno de los puntos estudiados en esta Ficha y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Itinerario de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

a. Libros o capítulos de libros.

- *El hombre en busca de sentido*, de Víktor E. Frankl, en:
  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=276%3A1-logoterapia&id=738%3Ael-hombre-en-busca-de-sentido-viktor-e-frankl&option=com_content&Itemid=263

- *Miguel Ángel Fuentes:*

  http://www.teologoresponde.com.ar/ad...l%20Perdon.pdf

b. Artículos.

- *La originaria fuente del amor: el Corazón transpasado, Juan de Dios Larrú, en:*

  http://www.jp2madrid.org/jp2madrid/documentos/conferencias/AULA-MAGNA_10024.pdf

- *La terapia del perdón en una sociedad endurecida,* en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=319%3ATerapia de la Esperanza-y-espiritualidad&id=746%3Ala-terapia-del-perdon-en-una-sociedad-endurecida&option=com_content&Itemid=290

- *La psicología redescubre el poder del perdón,* en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=319%3ATerapia_de_la_Esperanza-y-espiritualidad&id=745%3Ala-psicologia-redescubre-el-poder-del-perdon&option=com_content&Itemid=290

- *El niño interior deseoso*, de Alan Medinger, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=69%3Atema-2-madurar-la-dimension-afectiva&id=769%3Ael-nino-interior-deseoso-alan-medinger&option=com_content&Itemid=38

- *Cuentos orientales*:

  http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=7236&highlight=bamb%FA

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal al Itinerario de la Esperanza [90]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar el Itinerario de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante en este sentido aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea.

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestro Itinerario de la Esperanza: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor. Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

a. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

"*La libertad interior*", de Jacques Philippe

---

[90] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día el Itinerario de la Esperanza. Puedes encontrarlo en: http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

Tema 2
La dimensión afectiva

Ficha 2.12
TEST DE AUTOEVALUACIÓN

Después de haber terminado el Tema 2, y antes de continuar con el Tema 3, te invitamos a conocer por ti mismo el avance en este Tema 2 y el nivel de superación que has conseguido.

*Para ello, da los siguientes **PASOS**:*

PRIMER PASO:
VALORAR CADA UNA DE LAS PREGUNTAS EN UNA ESCALA de 0 a 5.

Lee detenidamente los Objetivos de cada una de las Fichas y contesta con profundidad y verdad cada una de las Preguntas, coloreando en rojo la puntuación que darías a la pregunta. El Valor de la Puntuación es el siguiente:

0: Nada
1: Muy poco
2: Algunas veces
3: Regularmente
4: Muchas veces
5: Siempre

SEGUNDO PASO:

REVISAR LA VALORACIÓN REALIZADA Y DETECTAR LAS QUE NO HAN SIDO SUPERADAS (LAS VALORADAS DE 0 a 2)

Cuando hayas terminado de valorar todas las Fichas, revisa desde el principio la valoración que has dado a cada pregunta.

Para considerar superado este Tema has de tener TODAS las preguntas valoradas entre 3 y 5. Cuanto más te acerques al 5, mayor avance y maduración habrás conseguido.

Las Preguntas que hayas valorado de 0 a 2 has de revisarlas y repasarlas de nuevo, pues se considerarán como no superadas.

TERCER PASO:

REVISAR, REPASAR, TRABAJAR LAS PREGUNTAS NO SUPERADAS HASTA LLEGAR AL NIVEL ADECUADO

Sólo después de revisar estas preguntas no superadas y de haberlas trabajado hasta superarlas puedes pasar al Tema siguiente. Recuerda: No se trata de "correr" ni de hacer "muchas" fichas, sino de ASIMILARLAS y llegar al nivel de MADURACIÓN que en cada una de ellas se propone.

IMPORTANTE: LA SINCERIDAD CONTIGO MISMO ES LA BASE DE TODO.

La sinceridad contigo mismo es la base sobre la que construir este Itinerario de la Esperanza. Sin sinceridad y verdad construirás sobre cimientos falsos que terminarán cayendo.

Este Cuestionario ha de ayudarte a descubrir los puntos en los que has de trabajar más a fondo para poder alcanzar la madurez deseada.

Recuerda: Tú eres el PROTAGONISTA de este proceso de sanación, de liberación, de comunión y de libertad. Los frutos que recojas serán proporcionales a la profundidad y seriedad de la "siembra", es decir, del trabajo.

CUARTO PASO:
REALIZADO TODO LO ANTERIOR, PASA AL SIGUIENTE TEMA.

RECUERDA:

INTENTA LLEVAR UN RITMO DE UNA FICHA POR CADA DOS SEMANAS. PARA ELLO, TE RECOMENDAMOS IMPONERTE UNA AUTODISCIPLINA DE TRABAJO EN LA QUE DEDIQUES 45 MINUTOS DIARIOS DURANTE 6 DÍAS A LA SEMANA.

SI LO HACES, RECOGERÁS FRUTOS MADUROS.

Así pues, ¡¡ ánimo ¡! . Estamos contigo.

Ficha 2.2. Aproximación al concepto de dolor emocional

Objetivos:

1. Comprender el concepto de dolor emocional
2. Conocer las variables que influyen en la autovaloración.
3. Descubrir como afectaron los demás a nuestro desarrollo personal.
4. Entender el concepto de alineación del cuerpo y como afecta en tu vida

Preguntas de Autoevaluación:

1. Reconozco en mi historia realmente el concepto de dolor emocional y lo identifico en mi vida
   0 1 2 3 4 5

2. Logro hacer una buena y objetiva autovaloración de mis cualidades negativas y positivas
   0 1 2 3 4 5

3. Comprendo el concepto de alienación con el cuerpo y lo descubro en mi vida
   0 1 2 3 4 5

4. Reconozco en mi vida las conductas donde existe alienación del cuerpo
   0 1 2 3 4 5

Ficha 2.3. La errónea configuración del comportamiento afectivo

Objetivos:

1 Comprender la importancia de los sentimientos en el desarrollo personal
2 Conocer las características de los sentimientos
3 Reconocer la importancia de que los sentimientos dirijan la conducta
4 Distinguir entre una afectividad madura y una infantil.

Preguntas de Autoevaluación:

1. Soy consciente de que los sentimientos no deben dirigir toda mi vida y estoy dispuesto a conseguirlo
   0 1 2 3 4 5

2. Comprendo que lo que siento no es necesariamente objetivo y es necesario armonizar sentimiento, razón y voluntad
   0 1 2 3 4 5

3. Soy capaz de distinguir entre los sentimientos adultos y los infantiles y estoy dispuesto a madurar mis sentimientos adultos
   0 1 2 3 4 5

4. Empiezo a controlar los sentimientos infantiles en mi vida y empiezo a crecer en los sentimientos adultos
   0 1 2 3 4 5

Ficha 2.4. El sentimiento de inferioridad

Objetivos

1. Comprender lo negativo de las constantes comparaciones con otros
2. Comprender en qué consiste el autoconocimiento
3. Comprender la importancia de la aceptación de uno mismo
4. Entender la infraestimación y la sobreestimación como signos de una inadecuada imagen personal

Preguntas de Autoevaluación:

1. Soy consciente de la importancia de evitar las comparaciones con los demás para centrarme en mi propia maduración y superación
   0 1 2 3 4 5

2. Considero la importancia de conocerme a mí mismo y estoy dispuesto a dar lo mejor de mí para conseguirlo
   0 1 2 3 4 5

3. Voy conociendo mis debilidades y limitaciones y estoy en el deseo de irlas afrontando para superarme y madurar todo lo que esté en mi mano.
   0 1 2 3 4 5

4. Me empiezo a valorar positivamente y a tener confianza en mí mismo.
   0 1 2 3 4 5

Ficha 2.5. De la soledad a la autocompasión

Objetivos:

1. Comprender qué es el sentimiento de soledad y cuáles son sus formas.
2. Comprender el origen del sentimiento de soledad
3. Reconocer los efectos del sentimiento de soledad en el propio desarrollo personal.
4. Reconocer la relación entre el sentimiento de soledad y la AMS

Preguntas de Autoevaluación:

1. Voy descubriendo y racionalizando que la relación entre sentimiento de soledad y autocompasión es una trampa, y voy superándolo día a día.
   0 1 2 3 4 5

2. Busco de manera activa soluciones a mis momentos de aislamiento
   0 1 2 3 4 5

3. Voy buscando la raíz de mi soledad en mi vida y me voy haciendo responsable de ella
   0 1 2 3 4 5

4. Voy descubriendo cada día más la relación entre mis sentimientos de soledad y mi AMS.
   0 1 2 3 4 5

Ficha 2.6. El sentimiento de autocompasión

Objetivos

1. Comprender qué es el sentimiento de autocompasión
2. Comprender el origen del sentimiento de autocompasión
3. Reconocer los sentimientos de autocompasión
4. Entender la relación entre autocompasión y AMS

Preguntas de Autoevaluación:

1. Reconozco cuando estoy autocompadeciéndome y busco salir de esa trampa
   0 1 2 3 4 5

2. Busco mecanismos para detener mi autocompasión
   0 1 2 3 4 5

3. Frente a situaciones de autocompasión intento objetivar la situación y ver el punto de vista de la otra persona para ser mas objetivo y no caer en la trampa de la victimización.
   0 1 2 3 4 5

4. Soy capaz de detectar los impulsos homoeróticos cuando me autocompadezco y de irlos haciendo frente sin caer en sus trampa
   0 1 2 3 4 5

Ficha 2.7. El sentimiento de dependencia

Objetivos:

1. Comprender el significado del sentimiento de dependencia.
2. Evaluar las características del dependiente emocional.
3. Analizar las consecuencias de la personalidad dependiente.
4. Entender la relación entre la dependencia afectiva y la AMS

Preguntas de Autoevaluación:

1. Voy descubriendo en mi vida las causas que me hacen dependiente y voy entrando en un proceso de curación de estas causas
   0 1 2 3 4 5

2. Reconozco las personas y situaciones de las que soy dependiente y estoy en un proceso de superación de esta dependencia.
   0 1 2 3 4 5

3. Reconozco mi tendencia a buscar relaciones de dependencia e intento evitarlas
   0 1 2 3 4 5

4. Descubro en mi vida la relación entre la dependencia afectiva y mi AMS y descubro la trampa de esta relación.
   0 1 2 3 4 5

Ficha 2.8. La inestabilidad afectiva

Objetivos:

1. Comprender el significado de estabilidad afectiva.
2. Analizar el efecto de la inestabilidad afectiva en los sentimientos.
3. Estudiar las consecuencias de la inestabilidad afectiva en los sentimientos y en la conducta homosexual.
4. Conocer qué los sentimientos no tienen necesariamente que tomar el control de la persona y que pueden ser regulados

Preguntas de Autoevaluación:

1. Logro comprender qué es la estabilidad afectiva y sé analizarla en mi vida
   0 1 2 3 4 5

2. Reconozco mi inestabilidad afectiva en las diferentes situaciones de mi vida
   0 1 2 3 4 5

3. Tengo mayor control sobre mis impulsos y afectos, poniendo éstos cada días más en relación con la racionalidad y la voluntad.
   0 1 2 3 4 5

4. Controlo mejor los momentos de ánimo bajo sin dejarme llevar por la victimización y logrando respuestas alternativas y positivas que no me paralicen.
   0 1 2 3 4 5

Ficha 2.9. El sentimiento del ridículo y la configuración de la identidad personal

Objetivos:

1. Comprender el significado de las atribuciones
2. Analizar la percepción personal y social de la mediación de las atribuciones.
3. Descubrir las consecuencias personales y sociales del sentimiento y la conducta ridícula.
4. Entender de qué manera influyen las atribuciones en el desarrollo de la AMS.

Preguntas de Autoevaluación:

1. Soy capaz de detectar, identificar y analizar las falsas atribuciones que pueden estar bloqueándome o determinándome en mi conducta.
   0 1 2 3 4 5

2. Soy capaz de ir dependiendo cada día menos de las opiniones de los demás y de ir creciendo en libertad y seguridad en mi mismo.
   0 1 2 3 4 5

3. Frente a la inseguridad, me enfrento a mis fantasmas con objetividad y racionalidad, en vez de escapar
   0 1 2 3 4 5

4. Descubro en mi vida la relación entre las atribuciones, la inseguridad y el desarrollo de la AMS
   0 1 2 3 4 5

Ficha 2.10. La anticipación negativa de lo peor

Objetivos:

1. Distinguir entre miedo y angustia
2. Comprender la relación entre angustia y neurosis
3. Reconocer los pensamientos irracionales a la base de la angustia anticipatoria
4. Reconocer actitudes y conductas que reducen la ansiedad exagerada

Preguntas de Autoevaluación:

1. Reconozco claramente la diferencia entre miedo y angustia.
   0 1 2 3 4 5

2. Reconozco y analizo con claridad en mi vida y en mi historia los componentes del miedo y de la angustia y las consecuencias de éstos en relación a la AMS
   0 1 2 3 4 5

3. Frente a la ansiedad anticipatoria, he adquirido conductas que me ayudan a solucionarlo y bajar la angustia
   0 1 2 3 4 5

4. Percibo lo irracional de mis pensamientos angustiosos y soy capaz de analizarlos, objetivarlos y controlarlos
   0 1 2 3 4 5

Ficha 2.11. La herida puede ser fuente de sanación y de vida.

Objetivos

1. Reconocer las formas en que el hombre busca la felicidad
2. Descubrir el poder sanador del perdón frente a las heridas de la vida
3. Reconocer las etapas que se dan en el perdón
4. Tomar conciencia de la importancia de fortalecernos y crecer en nuestras virtudes

Preguntas de Autoevaluación:

1. Reconozco la importancia de no caer en la búsqueda de una felicidad inmediata en vez de algo más duradero pero que implica mayor dificultad
   0 1 2 3 4 5

2. Tengo claridad respecto de las vivencias que me han dejado heridas psicológicas o espirituales
   0 1 2 3 4 5

3. Soy consciente de que el perdón es una fuente de sanidad para mis propias heridas y estoy en un proceso serio y responsable de perdón y reconciliación
   0 1 2 3 4 5

4. Estoy dispuesto y comprometido a perdonar a quienes siento como responsables de mis carencias y mis debilidades
   0 1 2 3 4 5